STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
NO. 01500

SEFER SEGULOT U-REFUOT

Yehudah Yudl Rozenberg

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS

0-657-01500-8

97806570150008T.PS

THE STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY PROVIDES
ON-DEMAND REPRINTS OF MODERN YIDDISH LITERATURE

ORDERS MAY BE PLACED BY PHONE AT (413) 256-4900 X155; BY FAX AT (413) 256-4700; BY E-MAIL AT ORDERS@BIKHER.ORG; OR BY MAIL AT NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER, 1021 WEST STREET, AMHERST, MA 01002-3375 U.S.A.

©1999 NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER

•

MAJOR FUNDING FOR THE
STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
WAS PROVIDED BY:
Lloyd E. Cotsen Trust
Arie & Ida Crown Memorial
The Seymour Grubman Family
David and Barbara B. Hirschhorn Foundation
Max Palevsky
Robert Price
Righteous Persons Foundation
Lief D. Rosenblatt
Sarah and Ben Torchinsky
Harry and Jeanette Weinberg Foundation
AND MEMBERS AND FRIENDS OF THE
National Yiddish Book Center

•

The *goldene pave*, or golden peacock, is a traditional symbol of Yiddish creativity. The inspiration for our colophon comes from a design by the noted artist Yechiel Hadani of Jerusalem, Israel.

BOOK DESIGN BY PAUL BACON

PRINTED IN THE U.S.A. ON ACID-FREE PAPER

ספר

סגולות ורפואות

דער ספר איז איינגעטיילט אין צוויי חלקים

חלק א. בעשרייבט סגולות צו אלערליי קראנקהייטען. אזעלכע סגולות וואס זענען מקובל פון די פערצייטישע צדיקים, און זענען נוהג ביי יודען פון דור דורות. איבערגעזעצט אויף זשארגאן פון הייליגען ספר

רפאל המלאך

וואס דער טארלער רבי שליט"א פון לאדז האט מחבר געווען.

חלק ב. בעשרייבט רפואות צו אלערליי קראנקהייטען. רפואות פון אפטייק מעדיצינען, וואס זענען ערלויבט יעדען צו פערקויפען. און רפואות פון הויזליכע מיטלען וואס מען קאן זיי אליין מאכען. איבער־געזעצט געווארען פון די בעסטע דאקטאר בוכער פון די לעצטע יאהרען.

נאכדרוק שטרענג פערבאטען

פערלאג פון יצחק שלאמאוויטש סקלאד ספרים אין לאדז
נאוואמיענסקא 22

Druk. Sikora i Mylner. Warszawa, Nowolipki 6.

הקדמה

במשך אין דעם האלבען יאהר, וואס דער טהייערער ספר **רפאל המלאך** האט ערשיינט אויף די וועלט, האבען מיר זיך ערקונדיגט אז פיעל מענשען פאדערען דורכאוים, מען זאל זיי געבען דעם ספר **רפאל המלאך** אויף זשארגאן.

אמת טאקע אז מיר האבען געדרוקט א מודעה אויף דער הילע פון ספר **רפאל המלאך**, אז דער זעלבער ספר וועט ערשיינען אויך אויף זשארגאן, לײדער אבער! האבען מיר געהאט א טעות, ווארען מיר האבען די זאך נישט אזוי גוט איבערגירעכענט, אז הרב שליט"א דער בעל מחבר וועט נישט ערלויבען איבער צוזעצען דעם ספר אויף זשארגאן.

ענדליך דורך פיעל השתדלות האבען מיר פארט גפועל'ט אצל הרב שליט"א דער בעל מחבר, אז ער זאל אונז געבען רשות צו מאכען אנ'איבערזעצונג פון ספר **רפאל המלאך** אויף זשארגאן. און אויב נישט אינגאנצען כסדר, זאל ער האטש אונז אנ'וויזען וועלכע סגולות מען קאן יא איבערזעצען, און וועלכע נישט, און די איבערזעצונג האט הרב שליט"א דער בעל מחבר אליין גוט אדורך געקוקט, און ער האט עם אליין מגיה געווען.

און כדי דער ספר זאל הייסען א דבר שלם, און ער זאל זיין א ניטצליכע זאך פאר יעדען מענש, האבען מיר צוגעגעבען נאך א חלק, אין וועלכען עס ווערען בעשריבען פיעל רפואות צו אלערליי קראנקהייטען. די רפואות באשטעהן פון אזעלכע מעדעצינען, וואס איז ערלויבט די אפטייקען זיי זאלען פערקויפען דאס יעדען מענש אהן א ריצעפט פון א דאקטאר. און די רפואות זענען ארויסגענומען געווארען פון די בעסטע ביכער פון גרויסע דאקטוירים. מיר האבען זיי בעצייכענט אויך מיט זייערע לאטיינישע נעמען, כדי יעדער מענש זאל זיי קאנען גרינג קויפען אין דער אפטייק, סיי מונדליך און סיי שריפטליך.

נעבען די אפטייק רפואות האבען מיר שוין אויך בעשריבען פיעל הויזליכע רפואות, וועלכע רעכענען זיך ביי דעם המון פאר ספעציעלע רפואות. אצינד קאן יעדער מענש פארשטעהן ווי וויכט ניטצליך דער ספר איז. און מיר קאנען אויף געוויס פארזיכערען, אז אפילו געבילדעטע מענשען וואס האבען שוין א ידיעה און רפואות, וועלען אויך דא געפינען פיעל נייעם און פיעל גוטע זאכען.

דברי המוציא לאור

לוח המפתחות

א) אבידה
אהבה
אויגען
אויער
אסטמא
ב) בויך
בלוט
בנים
ברוסט
בריה
ברעכען
ג) גבורת אנשים
געבור=מוטער
גיפט
געלע=זוכט
ד) דירה
ה) האלדז
הארץ=וועהטאג
הויז
הוסט
העמארידען
הצלחה
ו) ווערים
ז) זומער=שפרענקילעך
זיוג
זכרון
ח) חולה
י) יולדת
ילדים=סובאטא
ילדים=צייגדלעך
ילדים=קייבען
ילדים=זאלען גערן
ילדים=עין הרע
ילדים=קרעמפען
כ) כישוף
כלב
ל) לאקסירען
לישיי
מ) מגפה
מחשבות זרות
מילה
מילץ
מעוברת
מקשה לילד
נ) נדה
נכפה
נסיעה
עגונה
עשירות
פ) פאקין מאזלען
פחד
פרנסה
צ) ציין
צרה
צרעת הפנים
ק) קדחת
ר) ראש
ריבמאטין
רויז
ש) שונאים
שחין
שטיין
שכרון
שלאפען
שליקעריי
שתן

לחשים

לחש לכל מחלות
להשים לעין הרע
לחש לעצם בגרון
לחש לדם המילה
לחש לשיניים
לחש לכלי זיין

(א)

אבידה. א סגולה אז איינער האט עפעס פערלוירען, זאל ער תיכף מנדר זיין געלט אויף בוימעהל עבור נשמת ר' **מאיר בעל הנס**, און ער זאל אזוי זאגען די ווערטער—**אלהא דמאיר ענני. אלהא דמאיר ענני.** און העלף מיר איך זאל געפונען אדער מען זאל מיר אבגעבען באלד אין גיך די אבידה וואס איך האב פער־לוירען, אין דעם זכות וואס איך בין מנדר צו געבען ח"י גדולים אויף שמן זית לכבוד נשמת ר' **מאיר בעל הנס** זכור לטוב—אויב דער מענש וועט טהון די סגולה באלד נאכ'ן פערלירען, וועט ער געוויס די אבידה צוריק בעקומען.

אהבה. א סגולה צו א מאן וואס זיין ווייב לעבט נישט מיט איהם בשלום. ער זאל זיך אריינזעצען אין א הייסע וואנע און זאל אריינעמען די טראפענס שווייס פון זיין פנים אין א גלעזעל אריין. דעם שווייס זאל ער אריין טהון אין עפעס א משקה וואס זי דארף טרינקען. דורך דעם וועט זיך דאס לעבען פארבעסערען. דער סוד פון די סגולה געפונט זיך אין דעם פסוק בזיעת אפיך תאכל לחם.

אהבה. א סגולה צו א אשה וואס דער מאן לעבט נישט מיט איהר בשלום. זי זאל זיך אריינזעצען אין א הייסע וואנע, און זי זאל אריינעמען אין א גלעזעל אריין די טראפענס שווייס פון איהר פנים. דעם שווייס זאל זי אריין טהון אין דעם ויין אריין אדער אין דעם ביער אריין וואס דער מאן וועט טרינקען. דורך דעם וועט זיך דאס לעבען פארבעסערען.

אהבה. א סגולה אריין צו ברענגען א אהבה און א שלום צווישען מאן און ווייב וואס פיהרען א מחלוקת צווישען זיך. זאל מען לאזען אויף שרייבען ביי א סופר אויף א שטיקעל הארטען פארמעט דעם מאן'ס נאמען מיט זיין מוטערס נאמען, אין די צווייטע שורה זאל שטעהן דעם ווייבס נאמען מיט איהר מוטערס נאמען, אין די דריטע שורה ז"ל שטעהן דער פסוק. **אתה שלום וביתך שלום וכל אשר לך שלום.** דאס שטיקעל פארמעט זאל מען אריין לעגען פרייטאג אין דער פריה אין דעם ויין אריין, וואס דער מאן וועט איבער איהם קידוש מאכען פרייטאג צו נאכטס. אגאנצען טאג זאל זיך דארט

ווייקען דאָס שטיקעל פאַרמעט, כדי דאָס כתב זאָל אָבגעמעקט ווערען אין דעם וויין, און אַז דער מאַן וועט קידוש מאַכען איבער דעם וויין און דאָס ווייב וועט טרינקען פון קידוש, וועט ווערען צווישען זיי אַ שלום. די סגולה דאַרף טהון אַ דריטער מענש, אַז דאָס פּאָר פּאָלק זאָלען גאָר נישט וויסען פון דעם

אויגען. אַ סגולה צו אויגען-וועהטאָג. דער קראַנקער זאָל קוקען לאַנג אויפ'ן וואַסער פון אַ טייך באַלד אין דער פריה נאָהך דעם וואָס די זון האָט אויפגעשיינט.

נאָהך אַ סגולה. דער קראַנקער זאָל גוט אַריינקוקען אין די לבנה ווען די לבנה שיינט שעהן, איידער ער איז מחדש די לבנה.

נאָהך אַ סגולה. דער קראַנקער זאָל גוט אַריינקוקען אין די פלעמלעך פון די חנוכה לעכטלעך.

אויגען. אַ סגולה צו רויטע אויגען וואָס האָבען היטץ. מען זאָל איינווייקען אַ שטיקעל ניקס אזוי ווי אַ ניסעל גרויס אין אַ האַלב קוואַטירעל רויזען-וואַסער, וועלכעס מען בעקומט צו קויפען אין אַפּטייק, און מען זאָל איינטינקען ריינע טיכעלעך אין דעם וואַסער אוי צולעגען אַזעלכע קאָמפּרעסען-לעך צו די אויגען.

אויער. אַ סגולה צו אַ וועהטאָג אין אַ אויער, אָהן אַ געשוויער פון אינוועניג. מען זאָל נעמען אַ גאַל פון אַ בהמה און מען זאָל אַראָבנעמען פון די גאַל אַ קאַווי-לעפעלע שיטערע גאַל, און מען זאָל דאָס אַריין גיסען אין אַ גלעזעל אַריין. צודעם צו זאָל מען צומישען אַ קאַווי-לעפעלע אורין פון דעם מענש וואָס ער ליידעט אויף די אויער-וועהטאָג. צודעם זאָל מען נאָך אויך צומישען אַ קאַווי-לעפעלע פרויען-מילך. דאָס אַלץ זאָל מען גוט אויסמישען צוזאַממען, מען זאָל אין דעם איינטינקען אַ שטיקעלע וואַטע אין אַריינלעגען אין אויער, וועט די וועהטאָג באַלד אַוועק געהן.

אסטמא. אַ סגולה צו האַרץ-אַסטמאַ. מען זאָל לאָזען אויפקאָכען אַ-קוואָרט וואַסער מיט אַ גלאָז האָבער. דאָס זאָל זיך אַזוי לאַנג קאָכען ביז עס וועט נאָר בלייבען דערפון איין גלאָז וואַסער. דאַמאָלס זאָל מען דאָס גלאָז וואַסער אָבזייען דורך אַ טיכעל פון דעם האָבער, און מען זאָל אין דעם גלאָז וואַסער אַריינטהון אַ האַלב גלאָז גוטען בינען-האָניג, דאָס זאָל מען צוזאַממען נאָכאַמאָהל לאָזען אויפ-קאָכען און באַלד אַראָבנעמען פון פייער. פון דעם זאָל דער קראַנקער יינעמען אַלע שעה אַ קאַווי-לעפעלע.

אסטמא. א סגולה צו הארץ=אסטמא. ווען דער קראנקער בעקומט א שווערען נאפאד, אז ער פערליערט דעם אהטעם דורך דעם הארץ=קלאפענג, זאל מען איהם צו צוהן פעסט דעם לינקען ארעם פון דער לינקער האנד מיט א פערטשיילע, וועט איהם באלד בעסער ווערען.

אסטמא. א סגולה צו אלערליי אסטממעס. דער קראנקער זאל אריינשטעקען ביידע הענד העכער פון דעם דופק אין גוטווארעם וואסער, אזוי ווי ער וועט נאר קאנען פארנעמען, וועט איהם באלד בעסער ווערען.

(ב)

בויך. א סגולה צו א בויך=געשוויל'עכץ. מען זאל קאכען קליינע זיאבקילעך מיט בוימעהל אין א נייע ערדינע כלי, אזוי לאנג ביז די זיאבקילעך וועלען צו געהן, און עס וועט ווערען פון אלעם אזוי ווי א גידעכטע זאלב. מיט דעם זאל מען שמירען דעם געשוואלענעם בויך פון אויבען אראב. און אויב דאס געשווילעכץ וועט אראבגעהן אין די פיס אריין, זאל מען ווייטער די פיס אויך אזוי שמירען פון אויבען אראב, וועט דאס געשווילעכץ אינגאנצען אוועק געהן.

בלוט. א סגולה צו דעם וואס האט א טבע אז עס געהט איהם אפטער בלוט פון די נאז. ער זאל זיך געוועהנען צו שמעקען הדסים.

בלוט. א סגולה צו דעם חולה וואס ער שפייט מיט בלוט אדער צו דעם וואס איז משתין מיט בלוט. ער זאל טרינקען אלע טאג מאנדעל=מילך.

בלוט. א סגולה צו דעם חולה וואס איז משתין מיט בלוט. מען זאל נעמען שאלען פון אן איי, וואס די הין האט עס דעם זעלבען טאג געלעהגט. די שאלען זאל מען גוט צושטויסען, עס זאל ווערען דערפון א דינער פולווער אזוי ווי מעהל. דעם פולווער זאל מען אויסמישען מיט מאנדעל=מילך, אדער מיט געוועהנליכע מילך, און דער קראנקער זאל דאס אויסטרינקען. די סגולה זאל מען טהון עטליכע טעג, ביז מען וועט זעהן אז די אורין איז שוין לויטער.

בנים. א סגולה געהאלפען צו ווערען מיט קינדער. מען זאל מקיים זיין מצות ציצית מיט אלע פרטים און דקדוקים.

בנים. א סגולה געהאָלפען צו ווערען מיט קינדער. מען זאָל מקיים זיין די מצוה פדיון שבוים.

בנים. א סגולה געהאָלפען צו ווערען מיט קינדער. מען זאָל לאָזען דריקען נוטצליכע ספרים פון אָרימע בעלי מחברים וואס זענען נישט אליין בכח צו לאָזען דריקען זייערע חיבורים. דער סוד פון דער סגולה געפינט זיך אין דעם פסוק **זה ספר תולדות אדם.**

בנים. עס איז אמאָהל א מניעה צו קינדער, דאס וואס די אשה שטאָל־ציהרט צופיעל מיט איהרע צירינגער

בנים. א סגולה מען זאָל זוכה זיין צו גוטע קינדער. אז מען זאָל אויף שבת אָנצינדען גענוג ליכט לכבוד שבת. און ביי די ליכט אָנצינדען זאָל די אשה מתפלל זיין, אז אין דעם זכות פון נר שבת זאָל זי זוכה זיין צו בנים טובים.

בנים. א סגולה צו א עקרה. אָבצושטעלען אגוט פלעשיל וויין מיט „סאלוויא", עס זאָל זיך אזוי ווייקען לאנג. און ווען עס איז א ליל טבילה זאָל זי נאָהך די טבילה טרינקען פון דעם וויין א וויין גלעזעל.

בנים. א אשה וואס טראָגט אויף זיך קוועק־זילבער אזי שווער זי זאָל טראָגען ווערען.

בנים. א סגולה צו א עקרה. אז דער מאן מיט דעם ווייב זאָלען הושענא רבה נישט אוועקוואַרפען זייערע הושענות, נאר זיי זאָלען נאָך צונעמען צו די צוויי הושענות די צוויי ריטלעך ערבות פון דעם לולב וואס זיי האָבען מיט איהם גיבענטשט אתרג. און ווען עס וועט אָנקומען די ערשטע ליל טבילה נאָך הושענא רבה זאָל מען אָנקאָכען די צוויי הושענות מיט די צוויי ריטלעך ערבות צוזאממען מיט א האלבע קוואַרט וואסער. דערנאָהך זאָל מען דאס וואסער איבערזייען דורך א ריין טיכעל אין צוויי גלעזער אריין. דער מאן זאָל זיך נעמען איין גלאז וואסער אין דאס ווייב איין גלאז וואסער, און זיי זאָלען איבער די ביידע גלעזער וואסער מתפלל זיין מיט גרויס כונה די הושענא וואס הייבט זיך אָהן—„הושענא אדם ובהמה"—דערנאָהך זאָלען זיי אויסטרינקען די צוויי גלעזער וואסער אזוי ווי מען טרינקט טיי, וועלען זיי געהאלפען ווערען

בנים. א סגולה צו דעם וואס זיינע קינדער שטאַרבען קליינערהייט. אז ער זאָל נישט קיין נאָמען געבען צו א זכר ביי'ם מל זיין,

און דעסט גלייכען צו א נקבה זאל ער אויך נישט געבען איהר קיין נאמען שבת ביי'ם ליינען ווי די וועלט פיהרט זיך. נאר בשעת דעם נאמען געבען זאל מען ריפען צו א זכר מיט דעם נאמען „אלטער”, און צו א נקבה מיט דעם נאמען „אלטע”. און דעם ריכטיגען נאמען זאל ער ערשט א נאמען געבען צו א זכר ווען ער ווערט א בר מצוה, און צו א נקבה ווען זי ווערט אלט צוועלף יאהר.

ברוסט. א סגולה צו א פערהארטעוויטע ברוסט ביי א פרוי. מען זאל נעמען ריין גערשטען=מעהל און מען זאל עס אויסקנעטען מיט רויזען=וואסער, וועלכעס מען בעקומט צו קויפען אין דער אפטייק. מען זאל אויך צוטהון א געלעכץ פון א איי מיט א ביסעל געשטויסענעם צוקער, אזוי אז עס זאל ארויסקומען גאהר וייך און גוט פייכט. מיט דעם זאל מען ארומלעהגען די ברוסט און פערבאנדאזשירען מיט וואטע.

ברוסט. א סגולה צו א פערהארטעוויטע ברוסט ביי א פרוי, מען זאל אנקאכען צוויי אדער דריי אייער אויף הארט. די אייער זאל מען צורייבען און צושטויסען גיט. אויף יעדען איי זאל מען צוגעבען א גרויס קאווי=לעפעלע בינען=האניג, מיט א קאווי=לעפעלע באלזאם=פעראוויאמי, וועלכעס מען בעקומט צו קויפען אין אפטייק. דאס אלץ זאל מען גוט אויסמישען און גוט צורייבען עס זאל ווערען אזוי ווי א זאלב, און מיט דעם זאל מען שמירען די ברוסט צוויי מאהל טעגליך און פערבאנדאזשורען מיט וואטע.

בריה. א סגולה צו א בריה. מען זאל באלד נאכ'ן בריה זאגען דעם פסוק פון ברכת כהנים, יברכך ביז צום סוף דריי מאהל, וועט מען פון דעם בריה נישט ניזוק ווערען.

בריה. א סגולה צו א בריה. מען זאל אויסמישען א געלעכץ פון א פריש איי, מיט א לעפעלע ליאני=עהל, מיט נאהנט פון א צוויי לעפעלעך ווייטצען מעהל, אזוי אז זאל פון דעם געמאכטען ווערען א שיטערע זאלב. דאס זאל מען אנשמירען אויף א ריין טיכעלע און צולעהגען.

אדער מען זאל אויסמישען ביי'ם פייער א געלעכץ פון א פריש הינערען איי מיט א לעפעלע אומגעזאלצענע בוטער. עס זאל נישט ווערען גוט הייס אויפ'ן פייער נאר ווארעם.

דערנאָהך זאָל מען דאָס לאָזען אָבקיהלען, און מען זאָל דאָס אָנשמירען אויף אַ ריין טיכעלע און צולעהגען.

ברעכען. אַ סגולה איינצוהאַלטען דאָס ברעכען. מען זאָל אויסקנעהטען אַזוי ווי אַ פלעצעל פון זויער־טייג מיט געשטויסענע גאָרטשיצע, און דאָס זאָל מען צולעהגען אויפ'ן בויך ווי דאָס האַרץ־גריבעל איז, וועט זיך דאָס ברעכען אָבשטעלען.

(ג)

גבורת אנשים. אַ סגולה צו מענער־שוואַכקייט. מען זאָל אין חודש מיי אויסרייסען מיט די וואָרצלען די יונגע פּאָקשיוועס (קראַפּיוואַ) וואָס בריהן אָב. מען זאָל זיי אויסוואַשען עטליכע מאָהל גאַנץ גוט אין קאַלט וואַסער. דערנאָהך זאָל מען זיי איבערקאָכען מיט רעגען־וואַסער. דאָס וואַסער זאָל מען איבערזייען דורך אַ ריין טיכעל און מען זאָל דערצו צומישען וויין, האַלב אויף האַלב. פון דעם זאָל דער מאַן טרינקען 3 מאָהל טעגליך צו וויין גלעזעלעך. אויב עס איז שוועהר צו בעקומען רעגען־וואַסער, קאָן מען די פּאָקשיוועס ווייקען עטליכע טעג אין גוטען וויין, דערנאָהך זאָל מען דעם וויין אָבזייען דורך אַ ריין טיכעל, און דער מאַן זאָל פון דעם וויין אַלע טאָג איינעמען 3 עס־לעפעל. פון דעם וועט ער גיקרעפטיגט ווערען.

נאָך אַ סגולה צו דעם. מען זאָל בראָטען ציבעלעס און מען זאָל אויסקנייטשען דעם זאַפט. צודעם זאַפט זאָל מען צומישען האַלב אויף האַלב מיט גוטען מעהד. אלע טאָג זאָל דער מאַן פון דעם טרינקען 3 וויין גלעזלעך וועט ער געקרעפטיגט ווערען.

נאָך אַ סגולה צו דעם. דער מאַן זאָל עסען פיעל טײַטלען, און ער זאָל טרינקען אַממיינסטענס רעגען־וואַסער. די בעסטע רעגען־וואַסער איז מסוגל צו דעם פון פסח ביז שבועות. און אויב ער האָט אַ פּאַסענדיג אָרט, און די לופט איז דאַמאָלס וואַרעם, זאָל ער שטעהן נאַקעט אויף דעם רעגען וואָס רעגענט פון פסח ביז שבועות, און אפילו דאָס מויל זאָל ער אויך אויפען האַלטען עס זאָל איהם אַריינרעגענען אין מויל אַריין. דורך דעם וועט ער גיקרעפטיגט ווערען אין אַללעם.

געבור־מוטער. א סגולה פאר א פרוי וואס קרענקט אויף די געבור=מוטער. דער מאן זאל זיך אפשערען די האר פון קאפ, און זי זאל זיך אפרייכערען מיט די האר אזוי נאהך, אז דער רויך זאל קאנען ארייך געהן און איהר מוטער=לייב אריין, וועט זי געזונד ווערען.

גיפט. א סגולה צו א בים פון א בין אדער פון א גיפטיגע פליג. אויב מען קאן זאל מען חאפען דעם בין אדער די פליג לעבעדיג און מען זאל זי צורייבען אויף דעם ארט פון בים. נאר ביי א בים פון א בין דארף מען דעפויער גוט אכטונג געבען צו דער בין האט נישט געלאזט שטעקען דארט דעם גיפט, דאן דארף מען דעפויער דעם גיפט ארוים צו צוהן. און אויב מען האט נישט געקאנט חאפען דעם בין אדער די גיפטיגע פליג, זאל מען אבשניידען א שטיקעל פון א ציבעלע און צולעגען אויף דעם ארט פון בים.

געלע־זוכט. א סגולה צו דער געלע=זוכט. מען זאל נעמען א לעבעדיגען פיש שלייען און מען זאל איהם צושפאלטען אויף צווייען איבער די גאנצע לענג פון בויך ביז צום ריקקען. די ביינער זאל מען ארוים=נעמען, און די צוויי העלפטען פיש זאל מען צולעהגען דעם קראנקען מיט די אויפגעשניטענע זייטען אויף דער לינקער זייט ברוסט, ווי דאס הארץ געפינט זיך, און מען זאל פערבאנדאזשירען עס זאל אזוי ליגען 24 שעה. דערנאך זאל מען דאס אוועקווארפען און מען זאל נעמען אנאנדערען לעבעדיגען שלייען, און אויך אזוי צושניידען, און מען זאל דעם קראנקען צולעגען אונטער'ן הארץ=גריבעל אויך אויף 24 שעה. דערנאך זאל מען ווייטער דאס אוועקווארפען און נעמען א דריטען שלייען, און אויך אזוי צושניידען, און מען זאל די צוויי העלפטען צולעגען צו די צוויי פא=דעשוועס פון די פים אויך אויף 24 שעה. אויב דער קראנקער איז נאך נישט געזונד געווארען נאהך די ערשטע 3 טאג, זאל מען די סגולה מאכען נאך 3 טאג. און אויב ער איז נאך נישט אינגאנצען געזונד געווארען פון די צווייטע 3 טעג, זאל מען די סגולה מאכען נאך 3 טעג וועט ער געזונד ווערען.

נאך א סגולה צו דער געלע=זוכט מען זאל איינטינקען א שוואם און ווארימע קיה=מילך באלד נאך דער מעלק, און מען זאל מיט דעם שוואם, וואס איז אנגעזאפט מיט דער מילך, גוט איבערווישען דאס גאנצע לייב פון קראנקען. אזוי זאל מען עטליכע מאהל טוהן.

געלע־זוכט. נאָך אַ סגולה צו דער געלע=זוכט. מען זאָל קויפען אַ נייע טעפעל, און בעצאָהלען אזוי פיעל ווי דער סוחר האָט געבאָטען דאָס ערשטע מאָל. דער קראַנקער זאָל משתין זיין אין דעם טעפעל אַריין. נאָכהער זאָל מען אַריין לעגען אַ שטיק וואַקס אין טעפעל אַריין און מען זאָל לאָזען אויפקאָכען צוזאַמען. דערנאָך זאָל מען דאָס טעפעל אַראָבנעמען, לאָזען אָפקיהלען, און דער קראַנקער זאָל מיט דעם טעפעל אַוועקגעהן אונטער די שטאָדט, און זאָל אַוועק שטעלען דאָס טעפעל ווי די וועגען צושיידען זיך, און זאָל אַהיים געהן נישט אומקוקענדיג זיך.

נאָך אַ סגולה צו אַ געלע=זוכט. דער קראַנקער זאָל זיך אָנשפיגלען מיט זיין פנים אין דזעגיטש אָדער אין אַ חלף פון אַ שוחט.

(ד)

דירה. די טעג אין חודש זענען מזל'דיג זיך אַריין צו ציהן אין אַ נייע דירה: ז' ט' י"א י"ז י"ט כ"א כ"ז כ"ט. די טעג זענען נישט מזל'דיג: א' ג' ה'. דאָס הייסט דער ערשטער טאָג פון חודש, דער דריטער און דער פונפטער. דיזעשט טעג פון חודש, וועלכע זענען: ב' ד' ו' ח' י' י"ב י"ג י"ד ט"ו ט"ז י"ט כ' כ"ב כ"ג כ"ד כ"ה כ"ו כ"ח ל' זענען נישט גוט און נישט שלעכט.

(ה)

האַלדז. אַ סגולה צו האַלדז=וועהטאָג. מען זאָל אַרומלעגען דעם האַלדז מיט קאַלטע קאָמפּרעסען פון זאַלץ=וואַסער.

האַלדז. אַ סגולה צו האַלדז=וועהטאָג ביי קליינע קינדער, וואָס מען רופט עס „צעפעל=געפאַלען", מען זאָל אָנשמירען מיט האָזען=שמאַלץ אויף אַ טיכעלע, און צולעגען הינטען אויפ'ן קערגעל ווי דאָס האַלדז=גריבעל איז, דורך דעם וועט זיך אין האַלדז דאָס קליינע צינגעלע צוריק אויסגלייכען. אויף דעם טיכעלע האָזען=שמאַלץ דאַרף מען פער־באַנדאַזשירען מיט וואַטע.

האַרץ־וועהטאָג. אַ סגולה צו האַרץ=וועהטאָג. מען זאָל קאָכען פיאַל־קאָווי=קאָרזען אין דער מילך, און דער קראַנקער זאָל אויסטרינקען אַלע טאָג אַזעלכע 3 גלעזער מילך. אויך דאַרף דער קראַנקער צו זיין געוואָרענט, ער זאָל באַלד אין דער פריה עסען.

הויז. א סגולה אז איינער האט זיך אויפגעשטעלט א נייע הויז. ער זאל מאכען א חנוכת הבית דורך א סעודה, ביי וועלכער ער זאל מהנה זיין בני תורה מיט ארימעלייט. אויף דער סעודה זאל מען זינגען דאס קאפיטעל תהלים מזמור שיר חנוכת הבית לדוד.

הויז. א סגולה אז איינער האט זיך אויפגעשטעלט א הויז אויף אזא ארט ווי דארט איז קיינמאהל קיין הויז נישט געשטאנען. זאל דער בעל הבית נעמען א האהן מיט א הין אין די הענד אריין, און ער זאל זאגען דריי מאהל די זעקס ווערטער —

וְחִטֵּאתֶם אֶת הַבַּיִת וְכִפַּרְתֶּם עַל הַבָּיִת

נאך דעם זאל מען די צוויי עופות באלד שחט'ן און מען זאל דאס פלייש צוטיילען צווישען ארימעלייט.

הוסט. א סגולה צום הוסט. מען זאל טרינקען הייסע מילך א ריינגעמישט אין דער מילך א ביסעל ענעס.

הוסט. א סגולה צום הוסט. מען זאל נעמען א הארטען זאפטיגען רעטעך, מען זאל איהם אבשיילען און מען זאל איהם צוריבען אויף א ריב-אייזען. דאס רייבעכץ זאל מען בעשיטען מיט געשטויסינעם קאנדעל-צוקער אין א שיסעלע, און מען זאל דאס שיסעלע צודעקען מיט א טעלעריל אויף א שעה צייט. דערנאך זאל מען דעם געריבענעם רעטעך אויסקוועטשען דורך א ריין נאס טיכעל. און פון דעם זאפט זאל דער קראנקער איינעמען אלע שעה א עס-לעפעל.

הוסט. א סגולה צום הוסט. מען זאל קאכען 3 גלעזער וואסער מיט א האלב גלאז גערשטען, אז עס וועט זיך שוין האבען גוט איבערגעקאכט זאל מען דאס וואסער אבזייען דורך א ריין טיכעל. און דער קראנקער זאל די 3 גלעזער וואסער אויסטרינקען איבער'ן טאג הייכערהייט א זוי ווי טיי, מיט קאנדעל-צוקער.

העמארידען. א סגולה צו פוקלען. דער קראנקער זאל זיך מאכען גוטווארימע זיץ-בעדער פון מעהל מיט וואסער געמישט האלב אויף האלב. נאך די באד זאל ער זיך מאכען א זאלב פון א גאל פון א בהמה מיט האניג, געמישט האלב אויף האלב, דאס זאל ער אויסמישען אויפ'ן פייער ווארעמהייט ביז עס וועט ווערען א זוי ווי א זאלב, מיט דעם זאל ער אנשמירען א שטיקעלע וואטע, און זאל צולייגען צו די פוקלען צוויי מאהל טעגליך.

העמארידען. אַ סגולה איין צוהאַלטען דאָס בלוט פון דעם גילדינעם־אָדער. מען זאָל נעמען דאָס שטרוי פון טאַטאַרקע (רעטשינאַ) און מען זאָל עס קאָכען, דאָס וואַסער זאָל דער קראַנקער טרינקען אַזוי ווי טיי, נישט זייער הייס.

נאָך אַ סגולה איין צו האַלטען דאָס בלוט. מען זאָל נעמען טריקע־נע גאַנצע גאָלישלעך, נישט קיין גילעכערטע, און מען זאָל צושטויסען דין אַזוי ווי מעהל, דאָס זאָל כּען אַ ריינטהון אין אַנ'עפּעלע, און מען זאָל דאָס עפּעלע בראָטען אויף קוילען. דער קראַנקער זאָל דאָס עפּעלע אויפעסען איבער'ן טאָג אין פיער מאָהל. די סגולה זאָל ער טהון אַ גאַנצע וואָך.

נאָך אַ סגולה איין צוהאַלטען דאָס בלוט. מען זאָל נעמען אַנ־עפּעלע און מען זאָל דערינען אַ ריינשטעקען אַ 20 נייע ריינע אייזערנע טשוועקלעך, און דאָס עפּעלע זאָל מען אָנבראָטען. און דאָס עפּעלע אויפעסען איבער'ן טאָג אין פיער מאָהל. די סגולה זאָל ער טהון אַ גאַנצע וואָך.

העמארידען. נאָך אַ סגולה צו פוקלען. מען זאָל נעמען אַ שטיקעל האַלאָהן, און מען זאָל אַ ריינטהון אין אַ קליין שיסעלע אַ ווייסלעכץ פון אַנ'איי. און מיט דעם האַלאָהן זאָל מען רייבען אין דעם שיסעלע ווייסלעכץ אַזוי לאַנג ביז עס וועט ווערען גידעכטליך אַזוי ווי אַ זאַלב, און מיט דעם זאָל מען אָנשמירען אויף אַ שטיקעלע וואַטע און צולייגען צו די פוקלען.

הצלחה. אַ סגולה צו הצלחה. מען זאָל געבען מעשר פון די פער־דיענסטען פיר אָרימע תלמידי חכמים.

הצלחה. אַ סגולה צו הצלחה. אַז אַלע מטבעות וואָס מען געפינט אַ מאָהל זאָל מען נישט אויסגעבען, נאָר מען זאָל זיי האַלטען שטענדיג ביי זיך.

הצלחה. אַ סגולה צו הצלחה. מען זאָל עסען אַלע מוצאי שבת מלוה־מלכה און מען זאָל זאָגען דעם נאָמען פון **אליהו הנביא** זיבעציג מאָהל. אַזוי ווי עס שטייט געדריקט אין דעם נייען ספר „**אליהו הנביא**".

הצלחה. אַ סגולה צו הצלחה. מען זאָל זיך געוויינען צו זאָגען, בשעת מען שמיעסט זיך אָהן צו מאַכען עפּעס אַ משא־ומתן אָדער אַ מלאכה — אָם יִרְצֶה הַשֵּׁם —. די וואָס ווייסען נישט זאָגען „מערטשים" אָדער „מעטשישעם".

הצלחה. א סגולה צו הצלחה. מען זאָל זיך שטענדיג אַזוי פיהרען אויס צו זאָגען איבער די וואָך גאַנץ תהלים. און ווער עס קאָן נישט לערנען זאָל אויך זאָגען אַלע טאָג גאַנץ פריה מעמדות, וועט ער גוט שטעהן.

(ו)

ווערם. אַ סגולה צו קינדער וואָס ליידען אויף ווערם. מען זאָל מאַכען אַ פלעצעלע פון גערשטען-מעהל מיט אַ גאַל פון אַ בהמה. דאָס פלעצעלע זאָל מען איבערפרעגלען מיט פוטער און מען זאָל עס וואַרימערהייט צולייגען צום קינד׳ס בייכעל אויפ׳ן נאָפּעל, עס זאָל אַזוי ליגען אַ מעת לעת פערבאַנדעזשירטערהייט.

ווערם. אַ סגולה צו קינדער וואָס ליידען אויף ווערם. מען זאָל פרעגלען פיאָלען מיט פוטער, אוי מען זאָל דאָס אַרויפלייגען וואַרימערהייט אויפ׳ן קינדס בייכעל און אויפ׳ן נאָפּעל. עס זאָל אַזוי ליגען אַ מעת לעת פערבאַנדזשירטערהייט.

(ז)

זומער-שפרענקילעך. אַ סגולה אַ ראָבצונעמען די זומער-שפרענקילעך פון פנים. מען זאָל נעמען אַ פרישׁ הינערן איי, וועלכעס איז געלייגט געוואָרען דעם ערשטען האַלבען חודש, און מען זאָל דאָס איי איינווייקען אין אַ גלאָז שטאַרקען עססיג. אַלע טאָג זאָל מען דעם עססיג איבערטוישען אויף פרישען עססיג. דאָס איי זאָל זיך אַזוי ווייקען עטליכע טאָג ביז עס וועט ווערען ווייך. נאָכהער זאָל מען דאָס איי אַרויסנעמען פון עססיג און מען זאָל עס אַריינלייגען אין אַ ריין קליין שיסעלע אַ ריין, און מען זאָל מיט אַ נאָדעל אַ ריינשטעכען, וועט אַ רויס רינען טראָפּענס פון אינעווייניג. מיט דעם פליסעגקייט זאָל מען שמירען אויף די זומער-שפרענקילעך וועלען זיי פערלוירען ווערען.

זיווג. אַ סגולה אַז דער אויבערשטער זאָל איהם מזמין זיין זיין רעכטען זיווג. זאָל דער מענש אַלע טאָג זאָגען די שירה אָז ישיר מיט גרויס כוונה וואָרט ביי וואָרט. און נאָכ׳ן דאַוונען זאָל ער זאָגען די פינף קאַפּיטלעך תהלים, ל״ב ל״ח ע׳ ע״א קכ״ד.

זכרון. אַ סגולה צו זכרון. מען זאָל אַלע טאָג פאַר׳ן לערנען זאָגען צעהן מאָהל דעם פסוק **זכור דבר לעבדך על אשר יחלתני**. און זיבען מאָהל דעם פסוק **נר לרגלי דבריך ואור לנתיבתי**.

זכרון. אַ סגולה צו זכרון. מען זאָל זיך צוגעוויינען צו עסען גוטען בינען־האָניג אין דערפריה, און גוטען בוים־עהל ביינאַכט. דער בוים־עהל פון ארץ ישראל איז גילער מסוגל צו דעם.

זכרון. אַ גרויסע סגולה צו שאַרפען דעם זכרון. צו קויפען אין דער אַפטייק „אַנאַ־קאַרדינאַ" און דריי מאָהל אין דער וואָך זאָל מען פון דעם עטוואָס איינעמען.

באמערקונג. אַ זוי ווי פיעל מענשען זענען צו אונז געקומען, נאָהך דעם וואָס זיי האָבען דערזעהן די סגולה געדריקט אין ספר רפאל המלאך, און זיי האָבען אונז דערציילט אַז זיי פרעגען זיך נאָך אויף דעם מיטעל אין אַלע אַפטייקען. און אַלע ענטפערן אַז זיי ווייסען גאָר נישט וואָס דאָס איז. האָבען מיר זיך גע־קעהרט צום בעל מחבר הרב הקדוש שליט"א מטאַרלאַ וועגען דעם. האָט ער אונז געענטפערט אַז די רפואה קאָן מען נאָר בעקומען אין אַ האָמעאָפאַטישע אַפטייק. אין וואַרשא געפינט זיך אַ זעלבע 2 אַפטייק־ען. און לאָדז געפינט זיך אויך שוין איין אַפטייק אַ זעלכע אויף די פיעטרקאָווער גאַס נומער 115. אין די אַפטייקען ווערט דאָס אַרויס־גיגעבען אָדער אין קראָפּלים אָדער אין קליינע פיגולקילעך. אַ גרויסער מענש פון 20 יאָהר אָהן קאָן נעמען קראָפּלים 3 מאָהל טעגליך צו 5. און פיגולקילעך 3 מאָהל טעגליך צו 6. יונגערע מענשען זאָלען ווייניגער נעמען לויט די יאָהרען. און אַז מען נעמט איין די רפואה איין וואָך, זאָל מען זיך אָברוהן ווייטער אַ גאַנצע וואָך

(ח)

חולה. ווער עס האָט אַ חולה אין שטיב זאָל גידענקען גוט אין די סגולה וואָס שטייט אין דער גמרא. דרש ר' פנחס בר חמא כל שיש לו חולה בתוך ביתו ילך אצל חכם שבעירו ויבקש עליו רחמים. שנאמר חמת מלך מלאכי מות ואיש חכם יכפרנה. דאָס איז טייטש, רבי פנחס בר חמא האָט ג'דרש'ענט, ווער עס האָט אַ חולה אין שטיב, זאָל ער גיין צו דעם חכם פון זיין שטאָדט, אַז ער זאָל אויף איהם בעטען רחמים.

חולה. אַ גרויסע סגולה ווער עס האָט אַ קראַנק קינד. זאָל דער פאָטער מיט די מוטער נעמען אויף זיך אַ נדר זיי זאָלען פאַסטען אַלע יאָהר אין דעם טאָג וואָס דאָס קינד איז געבוירען געוואָרען ביז דאָס קינד וועט אַלט ווערען דרייצעהן יאָהר. און ביי אַ נקבה איז גענוג ביז זי וועט אַלט ווערן צוועלף יאָהר. אויב עס וועט זיך אַ מאָהל מאַכען אַז זיי וועלען

זיין דעם טאג אין א אונס, וואס זיי ווילען נישט קאנען פאסטען, זאלען זיי געבען פאר דעם טאג יעדער צו ח"י גדולים צדקה לעניים. און החוץ דעם זאלען זיי אויף זיך נעמען בנדר, אהן צו צינדען אלע ערב ראש חודש א ליכט עבור נשמת ר' מאיר בעל הנס.

חולה. א סגולה צו א חולה. אויב ער האט נאר כח זאל ער אלע טאג זאגען גאנץ שיר השירים.

חולה. א סגולה צו ברענגען שוויים אויפ'ן חולה. מען זאל קאכען האבער מיט עססיג. ווען דער האבער ווערט גרויס און ווייך, זאל מען דעם בלויסען האבער א ריינטהון אין א בייטעל, און צולייגען דעם קראנקען אויפ'ן בויך. א זעלכע הייסע חלאדנעם ברענגען שוויים אויפ'ן קראנקען.

חולה. א סגולה צו א חולה. אז א מנין מענשען זאלען זאגען פיר איהם תהלים, אזוי ווי עס שטייט געדרוקט אין די סידורים. בעסער איז אז די מענשען זאלען זיין זיינע גוטע פריינד. אויב נישט זאל מען נעמען די קליינע חדר-קינדער זיי זאלען זאגען תהלים פיר איהם.

חולה. א סגולה צו א חולה מסוכן. מען זאל איהם משנה שם זיין, אדער צוזעצען נאך א נאמען. אבער אהן א הסכמה פון א צדיק זאל מען א ליין דאס נישט טהון.

חולה. סגולה צו א חולה מסוכן. מען זאל לאזען מאכען ביי א צדיק פיר דעם קראנקען א פדיון נפש, אבער דורך ח"י מטבעות, אדער דורך אזוי פיעל מטבעות ווי פיעל דער נאמען פון קראנקען בעטרעפט, אדער דורך הונדערט און זעכציג מטבעות; אזוי ווי די דרייערליי פדיון נפש שטעהן געדרוקט אין ספר רפאל המלאך.

(י)

יולדת. א סגולה צו א קינדבעטארען. זאל א רוסטראגען ביי זיך אין קעשענע א מעסערל ביז זי גייט טבילה.

יולדת. א סגולה צו א קינדבעטארען וואס האט געבארען א זכר. אז קליינע חדר-קינדער זאלען אלע נאכט ליינען קריאת-שמע אין דער שטוב ווי די קינדבעטארען ליגט, און זיי זאלען אויך דארט זאגען ויהי נועם.

יולדת. א סגולה צו א קינדבעטארען וואס דאס קינד וויל נישט אנ'נעמען צו זויגען. ערשטענס דארף מען נאכקוקען, אויב דאס קינד האט נישט עפעס קיין פעלער אין מיילעכעל. צווייטענס דארף מען נאכקוקען אויב די ווארצלען זענען נישט פעהאטיג. אויב די ווארצלען

זענען קליין, דארף מען שאפען א קליין הינדעלע א זויגערגס, עס זאל ראַ אנגעמען צוזויגען, וועט עס די ווארצלען אויסצוהן. אויב די אלע פעלער׳ס זענען נישט דא. זאל מען צולייגען ווארעמע קאמפרעסלעך צום קינד׳ס מיילעכעל. אויך איז גוט אז די קינדבעטארען זאל האלטען דאס קינד נאקעט נעבען זיך לייב צו לייב, עס זאל זיך אזוי נאך גוט דערווארעמען. אויסער דעם זאל מען האבען חקירה ודרישה אויב די מוטער האט ניטט עפעס אנגעשמעקט ביים טראגען. דאן זאל מען געבען דעם קינד עפעס פון דעם צופערזוכען, וועט עס באלד אנ׳נעמען צו זויגען.

יולדת. אין ספר חסידים שטייט פאר א סגולה. אז א קינדבעטארען הויבט אהן געבען דעם קינד צו זויגען, זאל זי אנהויבען ביי די לינקער ברוסט.

ילדים. א סגולה צו קליינע קינדער וואס האבען די סולאטא (דאר), די אורזאכע פון די קראנקהייט איז אמיינסטענס די קליינעקע דינע ווערעמלעך, אזוי ווי א האר, וועלכע געפינען זיך אהן א שיעור אינטער די הויט. זיי נאגען אוים פון דעם קינד דעם קראפט מיט אלע פייבטיקייטען. איבערדעם דארט דאס קינד.

די ערשטע עצה דערצו איז, מען זאל דאס קינד באדען אלע טאג אין ווארעם וואסער, און באלד נאך די באד זאל מען דאס קינד אנרייבען איננאנצען מיט מעהל אויסגעמישט מיט געשטויסינעם צוקער, דין ווי מעהל, און מען זאל דאס קינד גוט א רומהילען און א ווארעמע זאך. דאס קינד וועט אנהייבען שוויצען, וועלען די ווערעמליך ארוים־שטעקען די קעפעלעך כדי צו נאגען דעם צוקער, אויב די ווערעמלעך זענען שווארצע, וועט זיך דאכטען אז אויף דעם קינד האט פלוצלינג אנגעהויבען צו וואקסען שווארצע הערעלעך. עס איז אבער פערהאן אמאהל אז די ווערעמלעך זענען ווייסע, דארף מען גוט קוקען ביז מען באמערקט זיי. דאן זאל מען אבשניידען די רונד פון שווארץ ברויט און מען זאל עס צושניצען, עס זאל זיין אזוי ווי א קלינק פון א מעסער. און מיט דעם זאל מען קראצען אויפ׳ן לייב פון קינד וועט מען מיט דעם אבּרייבען די קעפעלעך פון די פאראזיטען, און זיי וועלען אלע מאהל וועניגער ווערען. אזוי זאל מען טהון א גאנצע וואך. דערנאך זאל מען אנהויבען מאכען דעם קינד בעדלעך פון ביטערע קרייטעכצער, און מען זאל עס אויסשמירען נאהך די ביטערע בעדלעך מיט א זעלכע זאלבען

זואָס וועלען זיי שוין דורעשט מבער זיין, וועגען דעם דאַרף מען שוין אָנקומען צו אַ דאָקטאָר.

ילדים. אַ סגולה צו קינדער וואָס ליידען זעהר אויף דעם וואָס די ציינדלעך קומען זיי אַרויס שווער. מען זאָל דערוואַרימען אומגעזאַלצענע פּוטער אָדער אומגעזאַלצען הינערען פעטץ, און מען זאָל אין דעם איינטינקען אַ שטיקעלע וואַטע און אויסרייבען די זאָנשלילעך מיט דעם קאַרגעל ביי דעם קינד.

נאָך אַ סגולה צו דעם. מען זאָל דעם קינד געבען אַלע טאָג צו־טרינקען אַ זעקס לעפעלעך קאַלך־וואַסער געמישט מיט מילך.

נאָך אַ סגולה צו דעם. מען זאָל דעם קינד אָנהענגען אַ צאָהן פון אַ פערד אָדער פון אַ כלב.

ילדים. אַ סגולה צו קינדער וואָס פערקייכען זיך. מען זאָל נעמען ביי אַ בעקער צוויי זעמעל אָדער צוויי ברייטלעך וואָס זענען צו־זאַממען געוואַקסען אין אויבען, און מען זאָל דאָס צוברעכען איבער'ן קינד'ס קעפּעלע.

נאָך אַ סגולה צו דעם. מען זאָל אַ נידערשטעלען דאָס קינד אויף די שוועל מיט די פלייצילעך אָנ'גילעגט צו דער זייט פּוטרינע ווי די מזוזה איז אָנ'געשלאָגען, און מען זאָל אַ רויפלייגען אַ דין ברעטעלע אויף דעם קעפּעלע פון קינד, דאָס ברעטעלע זאָל אָנ'רירען די פּיטרינע, און מען זאָל מאַכען מיט אַ טשוואָק אַ ראַץ אויף דער פּיטרינע, פונקט אינטערען ברעטעלע. און אַז דאָס קינד וועט נאָר אַ ריבער וואַקסען דעם ציילען, וועט עס שוין נישט קייכען.

נאָך אַ סגולה צו קייכען. מען זאָל דעם קינד אָנ'טהון אַ בייטילע מיט רוטא, און מיט טייווילסקויט, און מיט אַ פענדעל קוועק־זילבער, און מיט עטליכע קרישילעך זאַלץ, און מיט דריי פעפערלעך.

נאָך אַ סגולה צום קייכען. מען זאָל אָנטהון דעם קינד עטליכע רינגילעך פון אַ פּרוכת וואָס הענגט אויף אַג'אָרון קודש. אַז מען שנייט אָב די אַלטע רינגילעך דאַרף מען באַלד צוריק צונעהן נייע.

ילדים. אַ סגולה צו אַ קינד וואָס עס קומט עס שווער אָהן דאָס גיין. מען זאָל פרייטאָג־צונאַכט'ס באַלד נאָך דער מוציא אַניידער־לעגען דאָס מוציא־מעסער אויף דער ערד מיט די שאַרף קאַפּויער, און מען זאָל דאָס קינד אַ ריבער־פיהרען עס זאָל דריי מאָהל

אַ היַין און צוריק אַ ריבּער־שפּריַיזען איבּער דעם מעסער.

ילדים. אַ סגולה פֿאַר קינדער וואָס קריגען אַלע מאָהל עין הרע׳ס. מען זאָל עס אָנהענגען אַ טעצעלע פֿון זילבּער אָדער פֿון צונק אויף וועלכען עס זאָל זיַין אַ צורה פֿון אַ **ה**. דאָס אות ה׳ זאָל נישט זיַין אַריַינגעקריצט, נאָר עס זאָל אַרויסשטייען.

ילדים. אַ סגולה פֿיר קליינע קינדער וואָס קריגען אַלע מאָהל די קרעמפּען, אָדער פֿון שווער צייַנדלעך אַרויסקומען, אָדער פֿון אַ ווערעם־קראַנקהייט, אָדער פֿון אַ קאָנקעל־הוסט. איז זיך די וועלט נוהג מען זאָל דאָס קינד באַלד צודעקען מיט אַ טלית. און מען זאָל אָנ׳טהון דעם קינד אַ בּייטילע און וועלכען עס זאָל זיך געפֿינען די מינים: אַ פֿענדעל קוועק־זילבּער, אַ בּיסעל רוטא, אַ בּיסעל טייוועלסקויט, אַ בּיסעל זאַלץ, 60 שפּילקעלעך, 3 פֿעפֿערלעך, 3 בּיטערע מאַנדלען. און אויך אַ לעבּעדיגער שפּין. אַלע ערב ראש חודש זאָל מען דאָס אַלטע בּייטעלע אַוועקוואַרפֿען אין מיסט אַריַין און איהם אָנ׳טהון אַזוי נייע בּייטילע מיט די אַלע מינים. דאָס בּייטעלע דאַרף זיַין פֿון אַ שטיקעל דינע יאַרחע. יעדעס מאָהל ווען מען טהוט דעם קינד אָהן אַזוי בּייטעלע זאָל מען זאָגען די ווערטער—דאָס איז אַ סגולה פֿון קאָזיניצער מגיד ישראל בּן פֿערל זכרונו לברכה, אז די שווערע קרענק זאָל דאָ קיין שליטה נישט האָבען.

(ב)

כּישוף. אַ סגולה פֿיר כּישוף. מען זאָל דעם מענש אָנטהון אַ בּייטילע מיט „רוטא״ און מיט „טייוועלסקויט״ און מיט אַ פֿענדיל קוועק־זילבּער, און מיט אַ בּיסעל זאַלץ.

כּישוף. אַ סגולה מען זאָל וויסען צו מען האָט דעם מענש כּישוף גע־טהון. זאָל זיך דער מענש אַנידערזעצען נעבּען אַ קופּע מאַראַשקים. אויב מען האָט איהם כּישוף געטהון, וועלען די מאַראַשקעס אויף איהם נישט אַרויפֿקריכען.

כּלב. אַ סגולה אז איינער דערשרעקט זיך שטאַרק ווען ער הערט כּלבים בּילען. זאָל ער טראָגען בּיי זיך אַ צאָהן פֿון אַ שוואַרצען הונד.

כּלב. אַ סגולה אַז איינער האָט ח״ו געקריגען אַ בּיס פֿון אַ משוגע׳נעם הונד. זאָל מען זעהן דעם הונד באַלד צו דער הרג׳ענען. דורך דעם וועט גרינגער זיַין צו היילען דעם מענש. מיט דעם

מענש דארף מען תיכף אוועק־פאהרען אין אזוי שפיטאהל אריין וואס עס רופט זיך „פאסטערם אינסטיטוציא״.

(ל)

לאקסירען. א סגולה צו שטעלען דאס לאקסירען. מען זאל צוקלאפען צוויי געלעכצער פון הינערנע אייער, און מען זאל דאס אויסמישען מיט א גלאז ווארעמע מילך. מיט דעם זאל מען מאכען דעם קראנקען א קריסטיר.

לאקסירען. א סגולה און א רפואה צום לאקסירען. מען זאל צולעגען אויפ׳ן בויך ווארימעס. אדער הייסע חלאדנעס, אדער הייסע קאמפרעסען. וועט זיך דאס לאקסירען אבשטעלען.

לאקסירען. א סגולה צו לאקסירען מיט בלוט. מען זאל דעם קראנקען געבען צוטרינקען ווארימע מילך, און וועלכע מען האט פערבריהט דאס קרייטעכץ „רוטא״. און א גלאז מילך זאל מען פערבריהן א לעפיל רוטא.

לישיי. א סגולה צו א טריקינעם לישיי, וואס ער נעצט נישט, אבער ער שוועגדושיט שטארק. זאל מען אריינלייגען ווי עס ברענט זיך האלץ, א נאס שטיק דעמבאווי־האלץ, און איין עק פון דעם נאסען האלץ זאל א ביסעל א רויסשטייען, און ווען עס וועט אנהויבען ארויסצוטריפען קראפלעס (סאק) פון דעם נאסען האלץ זאל מען אינטערהאלטען א גלעזעל, כדי דער סאק זאל אריינטריפען אין גלעזעל אריין. און מיט דעם סאק זאל מען שמירען די טריקענע לישייעס.

(מ)

מגפה. א סגולה בשעת מגפה רחמנא ליצלן. מען זאל אלע אין דער פריה אריינשטעלען אין יעדער שטוב אריין א פרישען טאפ וואסער, און אויף יעדען טאפ זאל שטעהן אויפגעשריבען מיט קרייט דאס אות ת.

מגפה. בשעת מגפה רח״ל דארף יעדער מענש היטען ווי ווייט מעגליך איז, נישט ארויס צוגעהן אויף די גאס, און אויב ער מוז ארויסגעהן, זאל ער זיך היטען פון נאך מיטאגצייט נישט צו געהן אין מיטען דער גאס, נאר אין די זייטען פון די גאס, און ניכטערען זאל מען אין דער צייט קיינמאהל נישט ארויס געהן.

מגפה. א סגולה בשעת מגפה רח"ל. מען זאל אויפהענגען א ווייסע ציבעלע מיט א הויבטעל קנאבעל ביי אלע פענסטער און ביי אלע טיהרען און אויף די פיער וועגט פון שטיב.

מגפה. א סגולה בשעת מגפה רח"ל פון דעם גרויסען צדיק רבי עקיבא אייגער זכר צדיק לברכה. מען זאל אלע טאג אראבשלינגען 9 זיערנילעך גארטשיצע ניכטערען. און מען זאל אלע טאג אנטריקענען א פענעצעל ברויט ביים פייער, און דאס פענעצעל ברויט זאל מען טראגען א גאנצען טאג ביי זיך אין קעשענע.

מגפה. א סגולה בשעת מגפה רח"ל. מען זאל עסען נאך יעדען עסען א שטיקעל ציבעלע אדער א שטיקעל קנאבעל, כדי ער זאל לאנג שפיהרען דעם ריח פון דער ציבעלע אדער פון דעם קנאבעל.

מחשבות זרות. א סגולה ניצל צו ווערען פון מחשבות זרות ביים דאווינען. מען זאל נישט דאווינען פון אויסענווענינ נאר פון א סידור. יעדער איד וואס וויל אז זיין תפלה זאל אנגענומען ווערען אין הימעל, דארף זיין אין דעם שטארק נזהר. ווארען מחשבות זרות צום דאווינען איז פונקט אזוי ווי נפט צום טייג.

מילה. א סגולה אויב א קינד בליטיגט נאכ'ן מל זיין. מען זאל קויפען אין אפטייק אייזען-טראפען, און מען זאל זאגען אין דער אפטייק אז מען דארף די טראפען אויף איינצוהאלטען בלוט. מען זאל מאכען א שמאהל באנדאזשיל פון גאזע, דאס באנדאזשיל זאל מען איינטינקען אין די אייזען-טראפען און מען זאל די מילה גוט פערבאנדאזשירען מיט דעם באנדאזשיל.

מילה. א סגולה איינצוהאלטען דאס בלוט ביי א קינד וואס בליטיגט נאכ'ן מל זיין. מען זאל צושטויסען האלץ-קוילען, דין אזוי ווי מעהל. מיט דעם זאל מען באשיטען אויף די מילה, וועט זיך דאס בלוט באלד אבשטעלען.

מילה. א סגולה צו א קינד וואס בליטיגט נאכ'ן מל זיין. מען זאל נעמען קופער-וואסער, און מען זאל עס איבערברענען אין א לעפעל אויפ'ן פייער, נאכדעם זאל מען דאס צושטויסען דין אזוי ווי מעהל. מיט דעם זאל מען באשיטען אויף די מילה, וועט זיך דאס בלוט באלד אבשטעלען. די סגולה איז אויך גוט איין צו האלטען די בלוט פון א שניט.

מיליץ. א סגולה צו א מיליץ-פערהארטונג. דער סימן איז אז דער בויך

איז גרויס, און אויף דער לינקער זייט איז דער בויך הארט אזוי ווי א פויק. ביי דעם המון ווערט דאס אנגערופען מיט'ן נאמען „ריפ־קיכען״. צו דעם איז גוט צו נעמען א שטיק אייזען־שטאהל פון א 5—6 פונט. דאס אייזען זאל מען גליען אין פייער ביז עס וועט ווערען גוט רויט. דערנאך זאל מען עס אבלעשען אין ריין וואסער בערך פון איין גלאז ביז צוויי גלעזער. צו דעם וואסער זאל מען צו מישען גוטען וויין האלב אויף האלב. פון דעם זאל דער קראנקער טרינקען פון 3 ביז 4 לעפעל טעגליך.

מילץ. א סגולה צו א מילץ־פערהארטונג וואס מען ריפט עס ריפ־קיכען.

מען זאל אויסמישען געמאלינע גארטשיטצע מיט האניג, ביז עס וועט ווערען אזוי ווי א זאלב, מיט דער זאלב זאל מען שמירען אקעגען איבער די מילץ אויפ'ן בויך ארויף און אראב, און צו פער־באנדאזשירען מיט וואטע.

מילץ. א סגולה צום ריפ־קיכען ביי קינדער. מען זאל נעמען א מילץ פון א גרויסע בהמה און מען זאל די מילץ צושניידען אין דער מיט איבער די לענג. נאר מען זאל נישט א דורכשניידען אינגאנצען נאר מען זאל בלייבען שטעהן ביי איין צאהל נעבען דער זוים פון דער מילץ. נאכהער זאל מען די מילץ צושפרייטען און מען זאל דאס קינד דריי מאהל א דורכנעמען דורך די מילץ, פון קעפעל צו די פיסלעך. נאכדעם זאל מען די מילץ אוועקהענגען אויסצוטריקענען ביי דעם רויך פון קוימען. און ווען די מילץ וועט איינגעדארט ווערען, וועט דאס קינד געזונד ווערען.

מעוברת. א סגולה די אשה זאל נישט מפיל זיין. זי זאל געהן אנ־געטהון אין א שטערען־שאס.

נאך א סגולה. מען זאל לאזען מאכען א נייע מפה צו א ספר תורה און מיט דער אלטער מפה זאל די אשה נעהן ארומגעגארטעלט דעם בויך ביז זי וועט בשלום אויסטראגען.

מעוברת. א סגולה פאר א מעוברת זי זאל גרינג האבען דאס קינד, אז ווען זי קומט אין נייינטען חודש זאל זי זיך טובל זיין.

נאך א סגולה. זי זאל הושענא רבה אנ'בייסען דעם פיטם פון אתרוג וואס מען האט מיט איהם געבענטשט.

נאך א סגולה. זי זאל אלע מוצאי שבת עסען מלוה מלכה. און איידער זי הויבט אהן צו עסען זאל זי זאגען די ווערטער —

דָא הִיא סְעוּדָתָא דְדָוִד מַלְכָּא מְשִׁיחָא.

מעוברת. אַ סגולה צו אַ מעוברת וואָס זי האָט אויפגיהערט צו שפיהרען דאָס קינד. זי זאָל אַלע טאָג עסען פיעל זיסע מאַנדלען, געמישט מיט עטליכע ביטערע.

מעוברת. אַ סגולה מען זאָל וויסען צו זי איז מעוברת מיט אַ זכר, צו מיט אַ נקבה. ווען זי בעקומט שוין אין די בריסטען מילך־וואַסער אין נײַנטען חודש, זאָל מען נעמען אַ גלאָז וואַסער און זי זאָל אויסקנײַטשען אַ טראָפען מילך אין גלאָז וואַסער אַרײַן. אויב די מילך וועט אַראָבפאַלען איז אַ סימן אַז זי טראָגט אַ זכר. אויב די מילך וועט אַרום־שווימען אויבען אויף'ן וואַסער. טראָגט זי אַ נקבה.

מקשה לילד. אַ סגולה צו אַ מקשה לילד. אַז דער וואָס האָט געהאַט דעם ערשטען טאָג ראש השנה מפטיר זאָל קומען זאָגען די גאַנצע הפטרה אין די טהיר נעבען די מזוזה ווי די מקשה לילד געפינט זיך. בשעת אין זאָגען זאָל ער אַרויפלעגען זײַן רעכטע האַנד אויף די מזוזה.

אָדער מען זאָל אין דער טהיר, אַרויפלעגענדיג די האַנד אויף די מזוזה, זאָגען די הפטרה פון די סדרא שופטים. די הפטרה קאָן יעדער זאָגען, נישט דוקא דער וואָס האָט געהאַט דעם מפטיר.

מקשה לילד. די סגולות וואָס זעגען גוט איהר אײַנצוגעבען איז, זי זאָל אַלע מאָהל טרינקען אַביסעל פון אַ גלאָז אָנגעצוקערט וואַסער, און וועלכען מען דאַרף אַרײַנטהון אַ 15 קלעצלעך צוקער. אויך איז גוט מען זאָל איהר געבען צו טרינקען אַלע מאָהל אַ לעפעל ברוסט־מילך פון אַ זיגערען.

(נ)

נדה. אַ סגולה אײַנצוהאַלטען דם נדה. מען זאָל נעמען גאַנצע גאַלישען נישט קײַן גילעכערטע און מען זאָל זײ צושטויסען דין אַזוי ווי מעהל. דאָס זאָל מען אַרײַנשיטען אין אַ עפעלע אַרײַן און מען זאָל דאָס עפעלע בראָטען אויף קוילען. די אשה זאָל דאָס עפעלע אינגאַנצען אויף עסען. די סגולה זאָל מען טהון עטליכע מאָהל וועט זי געהײַלט ווערען.

נדה אַ סגולה אײַנצוהאַלטען דם נדה. מען זאָל נעמען אַ עפעלע און מען זאָל דעריגען אַרײַנשטעקען בערך 20 נײַע רײַנע אײַזערנע

טשוועקלעך און מען זאל דאס עפּעלע בראטען אויף קוילען. די אשה זאל דאס עפּעלע אויפעסען איבער'ן טאג אין פיער מאהל. די סגולה זאל מען טהון עטליכע טעג וועט זי געהיילט ווערען. די צוויי סגולות זענען אויך גוט איינצוהאלטען בלוט פון מארידען.

נדה. א סגולה איינצוהאלטען דם נדה. מען זאל נעמען דריי גוטע רויטע קרעללען און מען זאל זיי צושטויסען דין אויף מעהל. דאס פראשעקעל זאל מען אויסמישען מיט א גלעזעל רויט-וויין און די אשה זאל דאס אויסטרינקען באלד אין דער פריה ניכטערנהייט. די סגולה זאל זי טהון דריי טעג וועט זי געהיילט ווערען.

נכפה. א סגולה צו די שווערע קרענק רחמנא ליצלן. דער קראנקער זאל אלע אין דערפריה אראבשלינגען 9 זשארנילעך גארטשיצא.

נכפה. א סגולה צו די שווערע קרענק ביי קליינע קינדער. מען זאל אריין לייגען אין וויגעלע אונטער'ן קישעלע צוקאפ'ענס נייערליי שטיקלעך אייזען. דאס הייסט אז יעדעם שטיקעל אייזען זאל זיין פון אנאנדער מין כלי, אזוי ווי למשל: א טשוואק, א קייטעלע, א סקאבעליקעל, א רינגעלע, א שרייפעל, א קלינג פון א מעסער א. ז. וו.

נכפה. א סגולה צו די שווערע קרענק. מען זאל מאכען א קליין בייטילע פון דינע יארחע, און מען זאל אין דעם בייטילע אריינלייגען די מינים: א פענדיל קוועק-זילבער, א ביסעל רוטא, א ביסעל טייוועלסקויט, א ביסעל זאלץ, דריי פעפערלעך, דריי ביטערע מאנדלען מיט א לעבעדיגע שפין, און אויך 60 קליינע שפילקעלעך. דאס אלץ זאל מען פערנייען אין דעם בייטעלע, און מען זאל אהנייען צוויי בענדלעך און אנהענגען דאס בייטעלע אויפ'ן קראנקען אזוי, אז דאס בייטעלע זאל הענגען אונטער די מלבושים אקעגענאיבער דעם הארץ-גריבעל. אלע ערב ראש חודש זאל מען אנגרייטען אזא פריש בייטעלע מיט די אלע מינים. דאס אלטע זאל מען אריינווארפען אין א מיסט אריין, און דאס נייע זאל מען באלד דעם קראנקען אנטהון, און ביי יעדען מאהל וואס מען טהוט אהן דעם קראנקען דאס בייטילע זאל מען זאגען די ווערטער — דאס איז א סגולה פון קאזשיניצער מגיד ישראל בן פעריל זכרונו לברכה אז די חולי-נופל זאל דא קיין שליטה נישט האבען —.

„אמת הדבר אז די אויבענדערמאנטע סגולה איז אזוי בעוויסט ביי פיעל גוטע יודען, אבער העלפען העלפט די סגולה אזוי נאהך גאנץ וועניגעס, און על פי רוב כמעט גאר נישט. דאס איז איבער

דעם ווייל די סגולה איז אלין נאר געזאגט געווארען בעל פה און זי איז איבערגעגעבען געווארען פון איינעם צום אנדערען, איז דורך דעם ארויסגעקומען אין דער סגולה פיעל שינוים. און א סגולה אז מען מאכט זי נישט פונקטליך קאן זי נישט פועל זיין ווער עס וויל פריבען די סגולה פונקטליך זאל נאכזעהן און ספר **רפאל המלאך**. דארט שטעהט אז דאס בייטעלע דארף ווערען געמאכט אזוי ווי א הענטשקילע מיט פינף פינגער. און ווידער פעהלט נאך דא צוויי מינים, וועלכע זענען נישט אזוי בנמצא. און נאך שטעהט דארט אז די מינים: זאלץ, פעפער, ביטערע מאנדלען מיט דעם לעבעדיגען שפין דארפען גאר זיין אין א שאהל פון א וועלטשענע ניס, וועלכעס קומט אריינגעלעגט אין דעם הענטשקעלע אריין, און נאר די ניס אליין דארף מען טוישען אלע ערב ראש חודש, אבער די רעשט מינים דארף מען נישט אלע מאהל טוישען].

נסיעה. א סגולה אז איינער דארף מאכען א נסיעה אין א ווייטען וועג. זאל ער געבען צדקה. איידער ער געהט אוועק פאהרען וועט ער מצליח זיין.

נסיעה. א סגולה אז איינער דארף מאכען א נסיעה און א ווייטען וועג, זאל ער זאגען בשעת ער קישט די מזוזה דעם פסוק פון זיין נאמען. דאס הייסט דער פסוק וואס הויבט זיך אהן און לאזט זיך אויס מיט די זעלבע צוויי אותיות וואס זיין נאמען הויבט זיך אהן און לאזט זיך אויס נאהכדעם זאל ער זאגען די ווערטער. = איך נעם אויף מיר בנדר, אז דער אויבערשטער וועט מיר העלפען איך זאל בשלום איבערקומען דעם וועג, וועל איך באלד זאגען גאנץ נשמת כל חי ביז את שם קדשו — און באלד אזוי ווי נאר ער קומט בשלום אויף דעם ארט, זאל ער מקיים זיין דעם נדר, און זאל זאגען ווארט ביי ווארט גאנץ נשמת.

נסיעה. א סגולה אז איינער פאהרט אוועק אין א ווייטען וועג אריין. מען זאל עהם בעלייטען זיינע גוטע פריינד און זאלען עהם נאכזאגען יברכך, גאנץ ברכת כהנים.

נסיעה. א סגולה אז איינער דארף פאחרען אויפ'ן ים, די לופט פון ים זאל עהם נישט שאדען. זאל ער אויפעסען א צובעלע אהן זאלץ, איידער ער זעצט זיך אויף, אויף די שיף.

נסיעה. א סגולה אז איינער דארף מאכען א ווייטע נסיעה צו פאהרען אויף א מקום סכנה. זאל ער מיטנעמען צו האלטען ביי זיך זיין הושענא פון הושענא רבה.

נאך א סגולה צו דעם. ער זאל מיטנעמען און האלטען ביי זיך א כזית מצה וואס איז געבליבען פסח פון אפיקומן.

(ע)

עגונה. אַ סגולה פִיר אַנ'אשה וואָס דער מַאן איז פֿון איהר אַוועק און האָט זיִ איִבּערגעלאָזט אַ עגונה. זי זאָל איִבּערלייִנען איהר כּתוּבּה בּאַלד אין דער פֿריִה אַלע טאָג וואָרט בּייַ וואָרט. די סגולה זאָל זי טהוּן אַ גאַנצען חודש אַלע טאָג. אויבּ זי קאָן ניִשט אַליין לייִנען, זאָל זי בּעטען אַנ'אַנדערען מען זאָל איהר פֿוירלייִנען און זי זאָל נאָכזאָגען וואָרט בּייַ וואָרט.

עשירות. אַ סגולה צו עשירות. צו געבּען מעשר פֿון אַלע רווחים

נאָך אַ סגולה. צו מאַכען אַ שיינעם שבת.

נאָך אַ סגולה. צו האָבּען די מצוה פֿון סנדקאות.

נאָך אַ סגולה. מען זאָל אַלע טאָג בּייַ תפלת שחרית, ווען מען זאָגט די ווערטער—ואתה מושל בכל—, אָבּשייַדען עפּעס אַ מטבּע אויף צדקה. און נאָכ'ן דאַווינען זאָל ער בּאַלד די מטבּע אַוועקגעבּען צו אַנ'אָרימאַן, וועלכען ער וועט טרעפֿען צום ערשטען.

(פ)

פאקען־מאזלען. אַ סגולה צו דערגריִנגערען פּאָקען אָדער מאָזלען. מען זאָל דעם קראַנקען געבּען צו עסען אַלע טאָג אַ בּיִסעל אֶתרוג אייַנגעמאַכץ.

פחד. אַ סגולה פִיר דעם מענש וואָס שרעקט זיִך שטענדיִג. מען זאָל אַרייַן לייגען אין אַ לייַווענדען בּייַטעלע אַ בּיִסעל רוטא, אַ בּיִסעל טייַוועלסקויט, אַ בּיִסעל זאַלץ, אַ בּיִסעל קוועק־זיִלבּער און אַ פּענדעל. דאָס בּייַטעלע זאָל מען פֿערנעהען און אָנהענגען דעם מענש ער זאָל שטענדיִג געהן דעריִנען אָנגעהאָנגען אויפ'ן האַרץ אונטער די מלבּושים.

פחד. אַ סגולה פִיר פחד. מען זאָל נעמען אַ בּיִסעל האָר פֿון אַ שוואַרצען כּלבּ, דאָס זאָל מען אַרייַנלייגען אין אַ לייַוועדען בּייַטעלע און אָנ־הענגען דעם מענש וואָס האָט שטענדיִג פחד.

פחד. אַ סגולה פִיר פחד. דער מענש זאָל אַלע טאָג זאָגען די עלף פסוקים וואָס הייבּען זיִך אָהן מיט'ן אות נו"ן און לאָזען זיִך אוים אויך מיִט'ן אות נו"ן. און די תפלה וואָס שטייט דערנאָך זאָל ער אויך זאָגען. דאָס שטייט בּייַ סוף מעמדות פֿון יום ראשון.

פרנסה. אַ סגולה צו פרנסה. מען זאָל דרייַ מאָהל אַלע טאָג זאָגען גאַנץ קטרת וואָרט בּייַ וואָרט.

נאָך אַ סגולה. מען זאָל זאָגען אַלע טאָג פרשת המן.

נאָך אַ סגולה. ווער עס קאָן נישט לערנען אַלע טאָג קיין שיעורים, זאָל זאָגען אַלע אין דער פריה מעמדות.

נאָך אַ סגולה. מען זאָל זיין געוואָרענט אין נטילת ידים צום עסען און אויך זאָל מען זיין געוואָרענט אין ברכת המזון נאָכ'ן עסען.

נאָך אַ סגולה. מען זאָל זאָגען אַלע טאָג פאַר'ן עסען דאָס קאפּיטעל מזמור לדוד ה' רועי לא אחסר.

נאָך אַ סגולה. מען זאָל זיין נזהר אַלע מוצאי שבת און סעודת מלוה מלכה, און מען זאָל זאָגען זיבּענציג מאָהל „אליהו הנביא", אין דעם ספר **אליהו הנביא** איז געדרוקט דער זמר פון אליהו הנביא אַזוי נאָהך אַז מען זאָגט זיבענציג מאָהל אליהו הנביא.

פרנסה. כעס און מחלוקת שאַדעט שטאַרק צו פרנסה.

(צ)

צייןן. אַ סגולה צו צייןן־ווערטאָג. אויב פון איין זייט קאָפּ טהון וועה אַלע צייןן, וועלכעס איז געקומען געוויס פון אַ פערקיהלעכץ. זאָל מען אָבזועגען אַ סאַסנאָווי ברעטעלע פון אַ פּייַכט האָלץ, און מען זאָל בעגיסען דאָס ברעטעלע אויף די פרישע אָבגעזעגטע זייט מיט שפּריט, און מען זאָל בעשיטען מיט געשטויסענעם פעפער, און דאָס זאָל מען אַזוי מיט'ן פעפער צולעגען אויף דער באַק ווי די וועהטאָג איז, און מען זאָל פערבאַנדאַזשירען די באַק מיט'ן ברעטעלע. נאָהכדעם זאָל זיך באַלד דער קראַנקער לעגען שלאָפען, וועט די וועהטאָג געשטילט ווערען.

צייןן. אַ סגולה צו צייןן־ווערטאָג. מען זאָל אַריינטהון אַבּיסעל זאַלץ מיט אַבּיסעל געשטויסנעם פעפער אין אַ קליין טעצילע אַריין. דאָס זאָל מען בעגיסען מיט אַבּיסעל שטאַרקען בראָנפען און מען זאָל עס אָנצינדען. אַז עס וועט זיך אויסברענען וועט בלייבען אַ רויטער סאָק, זאָל מען אין דעם סאָק איינטינקען אַ שטיקעלע וואַטע און צולעגען צום צאָהן, וועט די וועהטאָג אויפהערען.

צייןן. סגולה צו אַ צאָהן וואָס איז נישט גילעכערט און ער טהוט וועה. זאָל מען מאַכען אַ האָניג־טייגעל. און דעם האָניג־טייגעל זאָל מען אַריינקנעטען גענוג זאַלץ מיט פעפער. מיט דעם טייגעל זאָל מען אַרומנעמען דעם קראַנקען צאָהן, וועט די וועהטאָג געשטילט ווערען.

צייןן. אַ סגולה צו צייןן־ווערטאָג. מען זאָל קאָכען מילך מיט זאַפּערען און מען זאָל פון דער מילך אַלע מאָהל נעמען אין מויל אַריין אַבּיסעל גוט וואַרימע מילך, און האַלטען לאַנג אין מויל. וועט די ווערטאָג אויפהערען.

צרה. אַ סגולה ווען מען איז אין אַ עת צרה. מען זאָל מנדר זיין שמן זית אָדער נרות לכבוד נשמת ר׳ מאיר בעל הנס און מען זאָל זאָגען ביי דעם מנדר זיין צווייַ מאָהל די ווערטער — אֱלָהָא דְמֵאִיר עֲנֵנִי.

נאָך אַ סגולה ווען דער מענש איז אין אַ עת צרה. זאָל ער זאָגען בכוונה און מיט אַ צובראָכען הארץ זיבען מאָהל די פרשה פון דער עקידה.

נאָך אַ סגולה ווען דער מענש איז אין אַ עת צרה. זאָל ער אויסזאָגען גאַנץ תהלים מיט איינמאָהל, ער זאָל גאָר נישט מפסיק זיין אין מיט׳ן, אפילו קיין יהי רצון זאָל ער אויך נישט זאָגען אין מיט׳ן, נאָר צום סוף.

צרעת הפנים. אַ סגולה צו די קלײנע רויטע קרעצלעך וואָס קומען אַרויס אויפ׳ן פנים. מען זאָל נעמען די אויסגעטריקענטע צואָה פון טויבען, און מען זאָל אויסקלויבען נאָר די שטיקלעך צואָה וואָס זענען ווייס אַזוי ווי קרייַט. דאָס זאָל מען אָנקאָכען צוזאַמען מיט שעפסען־מילך. איין לעפעל די שטיקלעך ווייסע טויבען צואָה אויף צעהן לעפיל מילך. דאָס זאָל זיך קאָכען לאַנג ביז עס וועט ווערען גידעכטליך אַזי ווי אַ זאַלב. דאָס זאָל מען אָנשמירען אויף ווייכע טיכלעך און צולייגען צום פנים אויף אַ גאַנצע נאַכט. און דערפריה זאָל מען דאָס אָבוואַשען מיט אַ שטיקעל גוטע זייף מיט וואַרעם וואַסער. די סגולה דאַרף מען פיעל מאָהל צו טהון, וועט דאָס פנים ווערען ריין.

(ק)

קדחת. אַ סגולה צו אַ קדחת. מען זאָל אָבשניידען ביי דעם קראַנקען די נעגעל פון די הענד און פון די פיס, און מען זאָל מאַכען אַ טייגעל און די נעגעל זאָל מען אַריינקנעטען אין דעם טייגעל אַריין. דאָס טייגעל זאָל מען אָנ׳באַקען, און דער קראַנקער זאָל נעמען צו זיך דאָס פלעצילע און זאָל אַרויסגעהן אין גאַס אַריין. צו קיין שום מענש זאָל ער דאַמאָלס נישט ריידען קיין וואָרט. און וועלכען הינד ער וועט טרעפען צום ערשטען, זאָל ער איהם וואַרפען דאָס קיכעל. אַז דער הינד וועט אויפעסען דאָס קיכעל וועט דער קראַנקער געזונד ווערען.

קדחת. אַ סגולה צו אַ קדחת. דער קראַנקער זאָל משתין זיין אין אַ כלי, און מען זאָל צודעם צומישען מילך מיט שטיקלעך זעמעל, און דאָס זאָל מען געבען אַ כלב אויף צו פרעסען.

קדחת. אַ סגולה צו אַ קדחת. מען זאָל חאַפען אַ לעבעדיגע שפין אַ שוואַרצען און אַ גרויסע, דעם שפין זאָל מען לעבעדיגערהייט

ארײַנלײגען אין די שאָהלען פון אַ וועלטשינע נים. די שאָהלען זאָל מען גוט פארקלעבען מיט לאָהם אָדער סמאָלע, און מען זאָל די נים איבערציהן מיט אַ לײַװענדען בײַטעלע. דאָס בײַטעלע זאָל מען אָנטהון דעם קראַנקען אויף אַכט טאָג וועט ער געהײלט ווערען.

קדחת. אַ סגולה צו אַ קדחת. מען זאָל אַרויסנעמען אַ הערינג פון לאַגער־ זאַלץ און מען זאָל אָבשנײַדען דעם קאָפּ פון הערינג. און אַ גלאָז זאָל מען אַרײַנגיסען אַ ביסעל שטאַרקען בראָנפען. דעם קאָפּ זאָל מען אײַנװײַקען אין דעם בראָנפען אויף זעקס שעה אזוי, אַז דער בראָנ־ פען זאָל פאַרדעקען דעם קאָפּ. און אײן שעה צופויער אײדער דאָס קדחת דאַרף אָנקומען צו דעם קראַנקען זאָל ער אויסטרינקען אינגאַנצען דעם בראָנפען און זאָל זיך לײגען שלאָפען. אזוי נאָך וועט ער דאס קדחה פטור ווערען.

(ר)

ראש. אַ סגולה צו קאָפּ־וועהטאָג בײַ אַזעלכע מענשען וואָס מעהר ווי אַ האַלבער קאָפּ איז גאָהל. מען זאָל קויפען אין אַפּטײק צווײ לויט ווײַסען אינגבער. מען זאָל איהם גוט אויסטריקענען, און מען זאָל איהם גוט צורײַבען און צושטויסען דין אַזוי ווי מעהל. מען זאָל אַרײַנגיסען אין אַ טעפּעלע אַרײַן זעקס לעפעל מאָהן־עהל. מען זאָל אַרײַנ־ שיטען דעם אינגבער פולווער אין דעם טעפּעלע עהל און מען זאָל לאָזען דאָס אויפקאָכען בײַם פײַער. נאַכהער זאָל מען דאָס טעפּעלע אַרונבנעמען פון פײַער און לאָזען אַ ביסעל אָבקיהלען, און ווען עס איז נאָך גוט וואַרעם זאָל מען צוטהון צווײ גלעזעלעך און מען זאָל גוט מישען אַזוי לאַנג ביז עס וועט ווערען אַזוי ווי אַ זאַלב. און ווען דער קאָפּ טהוט וועה זאָל מען נעמען אַביסעל זאַלב און אײַנרײַבען דעם קאָפּ. וועט די וועהטוג באַלד געשטילט ווערען.

ראש. אַ סגולה צו קאָפּ־וועהטאָג וואָס מען קאָן נישט שלאָפען. מען זאָל נעמען מײרען און מען זאָל זײ צורײַבען אויף אַ ריב־אײַזען. מען נעמט אַ גרויס טאַרבעלע פון לײַװענד, וועלכעס קאָן פאַרדעקען דעם גאַנצען קאָפּ, מען לײגט אַרײַן דערינען די געריבענע מײרען, און מען לעהגט דאָס צו צום קאָפּ. דאָס ציהט אוים דעם קאָפּ־וועהטאָג און עס ברענגט שלאָף אויך.

ריִמאַטיִן. אַ סגולה צו ריִמאַטיִן. מען זאָל נעמען ווייַכע קאָנאָפּיעס און מען זאָל זיי גוט באַנעצען מיִט שפּריִט. נאָכדעם זאָל מען די נאַסע קאָנאָפּיעס בעשיִטען מיִט קאַליִפאָניע וועלכע איִז דיִן צושטויסען אַזוי וויִ מעהל, און מען זאָל מיִט די קאָנאָפּיעס פערבאַנדאַזשיִרען דאָ וויִ די וועהטאָג איִז אויף 3 טעג.

רויז. אַ סגולה צו אַ רויז. מען זאָל צושטויסען קרייַד דיִן אַזוי וויִ מעהל, און מען זאָל מיט דעם קרייַד בעשיטען אַ רויט שטיִקעל פלאַנעלי. אָדער אַ רויט שטיקעל געוואַנד. דאָס זאָל מען צוליִיגען צום רויז און מען זאָל פערבאַנדאַזשיִרען מיִט אַ שטיִקעל וואַטע, וועט דער רויז בּיִסלעכווייַז אָבפאַלען.

(ש)

שונאים. אַ סגולה אונטערטעניִג צו מאַכען די שונאים. מען זאָל אויף זיי מתפלל זייַן אַלע טאָג די זיִבען קאַפּיִטלעך תהלים.

ל״ה, מ״ח, נ״ג, נ״ד, נ״ה, ע״א, ע״ד.

שחין. אַ סגולה צו פאַרך. מען זאָל נעמען אַ לעפעל דזשיעגיִטש, אַ לעפעל שמאַנט, אַ געלעכץ פון אַן׳איי, דאָס אַלץ זאָל מען צוזאַממען גוט אויסמיִשען בּיִז עס וועט ווערען אַזוי וויִ אַ זאַלב. מיִט דער זאַלב זאָל מען שמיִרען 6 וואָכען. די האָר זאָל מען זעהן וויִ ווייַט מעגליִך איִז אַלע מאָהל ניִדריִג אָבצושערען.

שחין. אַ סגולה צו פאַרך. נאָכדעם וואָס מען האָט שוין געשמיִרט דעם קאָפּ 6 וואָכען מיִט אַ הייל־זאַלב, אָבער מיִט דער זאַלב וואָס שטעהט אויבען פערשריִבען, אָבער מיִט אַן׳אַנדערע זאַלב, און מען זעהט אַז דער קאָפּ איִז שוין ריין, דאַרף מען נאָך ווייַטער שמיִרען דעם קאָפּ אַ לאַנגע צייַט, צו פערהיִטען די קראַנקהייַט זאָל ניִשט ווייַטער בעווייַזען זיִך. זאָל מען נעמען אַ האַלב פונט ווייִך, חזיר־פעטץ אומגעזאַלצענס, און מען זאָל דאָס קאָכען איִן אַ טעפּעל מיִט אַ האַלבע קוואָרט ווייַן עססיִג, אַזוי לאַנג בּיִז דער עססיִג וועט זיִך איִנגאַנצען אויספאַריִוועֶן, און עס וועט נאָר בלייַבען דאָס בלויסע פעטץ. דאָס זאָל מען לאָזען אָבקיִהלען, און מיִט דעם זאָל זיִך דער קראַנקער אייַנשמיִרען דעם קאָפּ אַלע נאַכט אַ לאַנגע צייַט.

שטיין. אַ סגולה צו שטיינער וואָס געפיִנען זיִך איִן די ניִרען אָדער איִן כּיס. מען זאָל נעמען מיִלך פון אַ ציִג וואָס מען האָט זי שוין ניִשט געמאָלקען דרייַ טעג מיִט דרייַ נעכט. און די מיִלך וואָס

מען וועט אַ צינד אויסמעלקען זאָל מען געבען דעם קראַנקען צו טרינקען באַלד נאָך די מעלק וואַרימעהייט. פון דעם וועלען די שטיינדלעך צו־ דריבען ווערען, און זיי וועלען אָב געהן מיט דער אורין.

שטיין. אַ סגולה דער וואָס ליידעט אויף שטיינער. אַזוי באַלד עס געהט אַ מאָהל אָב פון איהם אַ שטיינדעל, זאָל ער דאָס שטיינדעל צושטויסען דין ווי מעהל, און ער זאָל דאָס מעהל אויסמישען מיט אַ ביסעל מילך אָדער מיט אַ ביסעל וואַסער און זאָל דאָס אויסטרינקען, וועט שוין מעהר נישט וואַקסען אינוועהניג ביי איהם קיין שטיינער.

שטיין. אַ סגולה דער וואָס ליידעט אויף שטיינער זאָל טרינקען אַלע אין דערפריה 10 טראָפען טערבענטין אויסגעמישט מיט אַ האַלב גלאָז מילך.

שטיין. אַ סגולה דער וואָס ליידעט אויף שטיינער, זאָל מען איהם מאַכען אַזאַ טרינק. מען זאָל נעמען אַ פונט רעהטעך, אַ האַלב פונט חריין, אַ פינט פיעטרושקאָ, דאָס אַלץ זאָל מען אָנקאָכען מיט 4 קוואָרט וואַסער, עס זאָל אַזוי קאָכען פאַמעהלעך צוגידעקטערהייט 12 שעה, דערנאָך זאָל מען דאָס וואַסער אַ דורך זייען דורך לייווענד, און דער קראַנקער זאָל פון דעם וואַסער טרינקען 3 גלעזער טעגליך, אָבער קאַלטערהייט אָבער הייסערהייט ווי אַזוי עס איז איהם גרינגער אַזוי זאָל ער טרינקען. אויב עס איז איהם שווער צו טרינקען בלויז, קאָן ער צובייסען אַ שטיקעל צוקער.

שכרות. אַ סגולה אויסצוניכטערען אַ שיכור'ן. מען זאָל נעמען אַ טיך געטאָפּעלט אין פיער, אָדער אַ גרויס שטיק וואַטע, און מען זאָל דאָס איינטינקען און גוטען עססיג, און מיט דעם זאָל מען אַרימוויקלען דעם כים פון שיכור'ן. אַזעלכע קאָמפּרעסען זאָל מען צו לייגען עטליכע מאָהל וועט ער זיך געשווינד אויסניכטערען.

שכרות. אַ סגולה אָבציגעוויינען זיך פון שיכור'ן. צו טרינקען אַלע טאָג 3 לעפעל לעבער־טראָהן, נאָך יעדען עסען אַ לעפעל. און פאַר'ן עסען זאָל ער טרינקען 3 מאָהל טעגליך אַ גלאָז רוטאַ־טיי. די רוטא זאָל מען פעברוהן אַזוי ווי טיי, מען קאָן דאָס טרינקען מיט צוקער אָבער הייס, אָבער קאַלט.

שלאָפען. אַ סגולה צו דעם וואָס דער שלאָף איז ביי איהם אַוועק־ גענומען געוואָרען. ער זאָל טרינקען אַ גלאָז קאָזע־מילך מיט אַ ביסעל זאַלץ אַלע נאַכט איידער ער לייגט זיך שלאָפען.

נאך א סגולה מען זאל קאנען איינשלאפען. צו קאכען חריין ביז עס זאל ווערען גוט ווייך. דעם צוקאכטען חריין זאל מען מיט א לעפיל גאנץ גוט צורייבען, מען זאל דאס אויפשמירען אויף א טיכעל אזוי ווי א פלאסטער, און ווארימערהייט זאל מען דעם פלאסטער צולייגען אויף דעם שטערען מיט די שלעפען, וועט עס ברענגען שלאף.

נאך א סגולה צו ברענגען שלאף. מען זאל אריינשיטען אין א לייווענדען בייטעל פייכט זאלץ, און מען זאל דעם בייטעל זאלץ ארויף לייגען אויפ'ן קאפ, וועט דער מענש גרינג אנשלאפענט ווערען.

שלאפען. א סגולה צו דעם וואס האט א מיאוסע טבע, אז ער רעדט פון שלאף. זאל ער זיך אנ'הענגען אויפ'ן האלדז א צאהן פון א כלב

שלאפען. ווער עס וויל אויפשטעהן פארטאג אין א בעשטימטע שעה, כדי צו זעצען זיך לערנען, איז א סגולה אז איידער ער לייגט זיך שלאפען זאל ער דאס זאגען זיבען מאהל — עורה כבודי עורה הנבל וכנור אעירה שחר. שחר אעירה וכנור הנבל עודה כבודי עורה. אני מבקש להתעורר משינתי בלילה זה... בהתהלכך תנחה אותך בשכבך תשמור עליך והקיצות היא תשיחך. תשיחך היא והקיצות עליך תשמור בשכבך אותך תנחה בהתהלכך — נאך בלילה זה דארף מען צו זאגען ווען מען וויל אויפקומען. דהיינו אז ער וויל אויפקומען 3 שעה פארטאג, זאל ער זאגען „שלש שעות קודם אור היום“. אויב 4 שעה פארטאג, זאל ער זאגען „ארבע שעות קודם אור היום“, א. ז. וו., אויב ער וויל אויפשטעהן האלבע נאכט, זאל ער זאגען „בחצי הלילה“.

שליקערץ. א סגולה צו א שליקערץ. מען זאל טרינקען ווארימע קאזע-מילך באלד נאך די געמעלק.

שליקערץ. א סגולה צו א שליקערץ. מען זאל נעמען א צוויי פינט רעטעך הארטען פייכטען. דעם רעטעך זאל מען אבשיילען און צורייבען אויף א ריב-אייזען. דאס רייבעכץ זאל מען א ריינלייגען אין א שיסעלע אריין און מען זאל עס בעשיטען מיט א האלב פינט מאנטשקע צוקער. דאס זאל מען צודעקען מיט א טעלערעל אויף א שעה צייט. דערנאך זאל מען דעם זאפט אויסקוועטשען דורך א ריין טיכעל. פון דעם זאפט זאל דער קראנקער טרינקען 3 מאהל טעגליך צו גלעזעלע

שתן. אַ סגולה צו דעם וואָס איז שווער השתנה צו לאָזען. מען זאָל קאָכען קאָזע־מילך צוויי גלעזער, און בשעת דעם קאָכען זאָל מען אַריינטהון אַ לעפּעל ביטערע מאַנדלען. דאָס זאָל דער קראַנקער אויס־טרינקען איבער'ן טאָג.

שתן. אַ סגולה צו דעם וואָס איז שווער משתין צו זיין. ער זאָל ווייקען דעם גיד און אַ גלאָז וואַרימען בוים־עהל. צו טרינקען זאָל מען איהם געבען פּיעטרושקע־וואַסער מיט האָבער־גריץ. בראָנפען, ביער, שטאַרקען וויין זאָל ער נישט נעמען אין מויל אַריין.

לחשים

א לחש צו פערשפרעכען אלערליי שווערע קראנקהייטען.

דער חולה זאָל זיך לייגען אויף דער לינקער זייט. און דער מענש וואָס נעמט זיך אונטער צו פערשפרעכען זאָל אריינזאָגען דריי מאָהל דעם לחש אין רעכטען אויער פון דעם קראַנקען. מען דארף זעהן דאָס אָרט זאָל זיין ריין, און דער מענש וואָס זאָגט דעם לחש זאָל אויך זיין ריין.

אָנָא בְּשֵׁם אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל. שיק מיר דיין הייליגען מלאך רפאל דאָס ער זאָל דעם (פלוני בן פלוני) היילען פון זיין חולאת. הַשֵּׁם הַקָּדוֹשׁ יִתְבָּרֵךְ יִשְׁמְרֵהוּ מִכָּל חוֹלִי וְיַצִּילֵהוּ וִירַפְּאֵהוּ מִמַּחֲלָתוֹ אויב עס איז אַ מחלה פון די ע"ב חולאים וואָס אויף דער וועלט זענען דאָ, באַשווער איך בְּשֵׁם אֵל שַׁדַּי ביי דעם אלמעכטיגען גאָט ברוך הוא, און ביי אַלע זיינע געבאָט, ביי דער זון און די לבנה, ביי דעם הימלעשען הערן גאָט ברוך הוא, און ביי די מלאכים וועלכע וואוינען ביי אונזער ליבען הימלעשען הערן, ביי ניין דורות און ביי ניין ספרי תורות און ביי די צעהן הייליגע אופנים. אַז דאָס חולאת זאָל זיך באַלד אָבשיידען פון דעם חולה (פב"פ). צו עס איז איהם אין הויז אָנגעקומען, אָדער עס איז איהם אין הויף אָנגעקומען. האָט עס איהם דער ווינט אין די אויגען געוועיעט, האָט עס איהם דער רעגען געשפריצט, האָט עס איהם דער האָן אָנגעקרייט, האָט עס איהם די שידית געטהון, איז עס איהם אין וועג אָדער אין שטעג אָנגעקומען. און ווי אַזוי עס איז איהם געקומען. דאָ היילט דער אלמעכטיגער גאָט אֵל שַׁדַּי ברוך הוא אויף דיעזע שטונדע. דאָס איז וואָהר אמת ויציב אין גאָט ברוך הוא'ס הייליגען נאָמען. אמן סלה וכן יהי רצון.

יָהּ בִּימִינוֹ וּבָרוּךְ בִּשְׂמֹאלוֹ. אֱלֹהִים מִלְּפָנָיו וְאַדִּיר מֵאֲחוֹרָיו. וּשְׁכִינַת אֵל עַל רֹאשׁוֹ עוֹשֶׂה שָׁלוֹם בִּמְרוֹמָיו הוּא יַעֲשֶׂה שָׁלוֹם עָלֵינוּ וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל אָמֵן.

לחש לעין הרע מהגאון הצדיק הקדוש הרבי ר׳ שמעלקי פון ניקלשבערג זצ״ל.

שלש נשים עומדות על שן סלע. אחת אומרת פב״פ חולה. ואחת אומרת פב״פ אינו חולה. ואחת אומרת פב״פ אינו חולה ולא יחלה לעולם (לנקבה איננה חולה. ולא תחלה) אם איש עשה לו (לה) את הדבר הרע הזה בכוונה יפלו שערות ראשו וזקנו וגבות עיניו. ואם אשה עשתה לו (לה) את הדבר הרע הזה בכוונה יפלו שערות ראשה וגבות עיניה ודדיה. וכשם שהים אין לו דרך. והדג אין לו כוליא. והנמלה אין לה עצם. כך לא תשלט עין הרע בפב״פ ולא תהי׳ לו (לה) שום חולשה. בכח הכתוב. בן פורת יוסף בן פורת עלי עין בנות צעדה עלי שור. שור עלי צעדה בנות עין עלי פורת בן יוסף פורת בן. עלי באר ענו לה. באר חפרוה שרים כרוה נדיבי עם במחוקק במשענותם. ממדבר מתנה וממתנה נחליאל ומנחליאל במות ומבמות הגי. וכשם שנתרפא יחזקיהו מלך יהודה מחליו כן יתרפא (תתרפא) במהרה פב״פ וישיב לאיתנו (ותשיב לאיתנה) בכח השם הקדוש היוצא מן הראשי תיבות של אתה גבור לעולם אדני. וקודם שֶׁיִמָנֶה תשעה ירפא הקב״ה אותו (אותה) כאמור את מספר ימיך אמלא. וּבֵרַךְ את לחמך ואת מימך והסירותי מחלה מקרבך. כן יהי רצון אמן סלה נצח ועד:

לחש לעין הרע מהגאון הצדיק הקדוש רבי אבישל פראנקפורטער זצ״ל.

ויצעק משה אל ה׳ לאמר, אל נא רפא נא לה. אזוי ווי מען קאן נישט אבציילען קיין ניין: אזוי זאל אצל פב״ב קיין עין הרע נישט שולט זיין. נישט ניין, נישט אכט, נישט זיבען, נישט זעקס, נישט פינף. נישט פיער, נישט דריי, נישט צוויי, נישט איינס: נישט איינס, נישט צוויי, נישט דריי, נישט פיער, נישט פינף, נישט זעקס, נישט זיבען, נישט אכט, נישט ניין: די בעדייטונג פון דעם שפרוך איז אזוי. אין די תורה שטייט צעהן ווערטער, אזוי ווי אין די תורה קאן מען נישט אבציילען קיין ניין. בעוויל עס איז נישט דא קיין ניין. אזוי זאל אצל פב״פ קיין עין הרע נישט שולט זיין.

לחש לעין הרע פון ספר עבודת הקודש

משביע אני עליכם כל מין עינא בישא. עינא אוכמא, עינא צרובא, עינא תכלתא, עינא ירוקא, עינא ארוכה, עינא קצרה, עינא רחבה, עינא צרה, עינא ישרה, עינא עקומא, עינא עגולה, עינא שוקעת, עינא בולטת, עינא רואה, עינא מבטת, עינא בוקעת, עינא שואבות, עינא דדכורא, עינא דנוקבא, עינא דאיש ואשתו. עין דאשה ובתה, עין דאשה וקרובתה, עין דבהור, עין דזקן, עין דזקנה, עין דבתולה, עין דבעולה, עין דאלמנה, עין דנשואה, עין דגרושה, וכל מין עינא בישא שיש בעולם שראתה והביטה ודברה בעין הרע על פב"פ, גזרנא ואשבענא לכון בההוא עינא עילאה, עינא קדישא, עינא חדא, עינא חוורא, עינא דאיהי חיור גו חיור, עינא דכליל כל חיור, עינא דכלא ימינא, עינא פקיחא, עינא דאשגחותא תדירא, עינא דכלא רחמי, עינא דאיהי רחמי גו רחמי, עינא דכליל כל רחמי, עינא דלית עלה גבנוני, עינא דלא אדמיך ולא נאים, עינא דכל עיינין בישין אתכפיין ואתטמרן לגו כיפין מן קדמוהי, עינא דנטיר לישראל, כדכתיב הנה לא ינום ולא יישן שומר ישראל, וכתיב הנה עין ה׳ אל יראיו למיחלים לחסדו, בההוא עינא עילאה גזרית ואשבעית עליכון כל מין עינא בישא שתסירו ותערקו ותברחו מעל פב"פ ולא יהי׳ לכם כח לשלוט בו לא ביום ולא בלילה לא בהקיץ ולא בחלום. ולא בשום אבר מרמ"ח איבריו ולא בשום גיד משס"ה נידיו (לנקבה, ולא בשום אבר מאבריה ולא בשום גיד מגידיה) ולא בשערותיו ולא בצפורניו. (ולא בשערותיה ולא בצפורניה) מעתה ועד עולם. אמן נצח סלה ועד. אתה סתר לי מצר תצרני רני פלט תסובבני סלה. סלה תסובבני פלט רני תצרני מצר לי סתר אתה. בן פורת יוסף בן פורת עלי עין בנות צעדה עלי שור. שור עלי צעדה בנות עין עלי פורת בן יוסף פורת בן. יושב בסתר וכו׳ עד גמירא.

לחש לעין הרע מספר קרניים

ואני תפלתי לך ה׳ עת רצון אלהים ברב חסדך ענני באמת ישעך (ג"פ) ואני ברב חסדך אבוא ביתך אשתחוה אל היכל קדשך ביראתך (ג"פ) בן פורת יוסף בן פורת עלי עין בנות צעדה עלי שור (ג"פ) רבש"ע בכח השמות הקדושים היוצאים מן הפסוקים האלה מראשי תיבות ומאמצעי תיבות ומסופי תיבות תסיר עין הרע מן פב"פ ותשלח לו (לה) במהרה רפואה שלמה מן השמים. אמן סלה נצח ועד. ויהי רצון כאלו כוונתי כל הכוונות שכיוון בהם רב הונא עליו השלום.

לחש אַז אייגער האָט אַראָבגעשלינגען אַ ביינדעל און עס איז איהם געבליבען שטעקען אין האַלז זאָל מען נעמען אַ שטיקעל פון דעם זעלבען מין וואָס דאָס ביינדעל קומט אַרוים, מען זאָל עס אַרויפלייגען ביי דעם מענש אויפ'ן שפּיץ קאָפּ, און מען זאָל דעם לחש זאָגען:

חַד חַד נְחִית בֶּלַע. בֶּלַע נְחִית חַד חַד.
יָזֵר יָזֵר נְזַר בֶּלַע. בֶּלַע נְזַר יָזֵר יָזֵר.

לחש לדם מילה מהצדיק ר' נפתלי כ"ץ זצ"ל.

הן אמת חפצת בטוחות ובסתום חכמה תודיעני. המטיב לאדונים עבדים נקשרים. לאדם נטע גן. משה קרע את הים. ויסכרו מעינות תהום וארובות השמים ויכלא הגשם מן השמים. כן יסכרו הוורידין ויכלא הדם לצאת מן הילד הרך הנימול פב"פ: (דריי מאָהל צו זאָגען).

לחש צו ציין־ווייטוג, דער וואָס זאָגט דעם לחש זאָל אַרויפלייגען דעם פינגער אויפ'ן צאָהן בשעת ער זאָגט.

איוב היה מהלך בדרך והיה שרוי בצער, שאלו הקב"ה, מפני מה אתה שרוי בצער, השיב לו איוב מפני שיש לי כאב שיניים. א"ל הקב"ה לך אל נהר ששמו גרידנא ושתה מימיו ולא יהי' לך עוד שום כאב כלל. וכך לא יהי' עוד שום כאב שיניים לפב"פ מעתה ועד עולם אמן סלה נצח ועד.

לחש צו ציין־ווייטוג. ווען דער קראַנקער דערזעהט די לבנה דאָס ערשטע מאָהל נאָכ'ן מולד, זאָל ער אויפהייבען די אויגען צו די לבנה און זאָל אַזוי זאָגען.

די לבנה איז אין הימעל, איך בין אויף דער ערד. דער שטיין איז טיעף אין ים. דער בעהר איז טיעף אין וואַלד. אַזוי ווי עס קאָן איינס צום אַנדער'ן נישט צוקומען, אַזוי זאָל צו מיר קיין ציין־ווייטוג קיינמאָל נישט קאָנען צו קומען. אמן סלה נצח ועד.

לחש צו זאָגען ווען דער מענש איז אויף אַ מקום סכנה און ער האָט מורא ער זאָל נישט ח"ו ניזוק ווערען פון אַ כלי זיין, זאָל ער אויפהייבען די אויגען צום הימעל און זאָל זאָגען דעם לחש דריי מאָהל.

די ערד איז הויך. דער הימעל איז מיין הויט. די ערד איז מיין שיך. גאָט ברוך הוא זאָל זיין מיין באַשערמער. דאָס מיך קיין שווערד ניט שניידען. דאָס מיך קיין מאַן ניט שיסען. דאָס מיך קיין וואַסער ניט פאַרגיסען. דאָס ווערט וואָהר בשם אלהי אברהם אלהי יצחק ואלהי יעקב. אמן נצח סלה ועד.

רפואות

חלק שני

פאררעדע

לכל זמן. אויף אַלעם אַ צייט. ביז אַהער איז אַלץ געווען צייטען וואָס די זשאַרגאָנישע שפּראַך איז געווען אַזוי ווי מען זאָגט אויף פּראָסט לשון „געלעגען פֿערקאַפּעט". און אויב אַ פּערפאַסער האָט געוואָלט הערויסגעבען אויף די ליבטשיין עפּעס אַ נוטצליכען בוך, האָט ער זיך געשעהמט הערויסצוגעבען דעם בוך אויף זשאַרגאָן. דאָס אַלץ איז געווען צוליב דעם, בעווייל דער רוסיש־פּוילישע אידישער המון איז געשטאַנען נידריגער ווי דער המון פון אַלע אַנדערע אייראָפּעאישע נאַציאָנען, און זיי האָבען זיך נישט אינטערעסירט מיט קיין לעהר־ביכער און נישט מיט קיין שום וויסענשאַפטליכע ווערק. אַלזאָ האָט נאָר געקאָנט ערשיינען אין זשאַרגאָן אַ מין תחינה אָדער עפּעס אַ מין בבא מעשה'לע אָדער אַ ראָמאַן ביכ'ל מיט פֿאַנטאַזישע טעאַטער שטיקעם.

צייטען אָבער טוישען זיך. און עס איז געקומען די צייט וואָס די זשאַרגאָנישע שפּראַך האָט אָנגעהויבען צו שטייגען, צוליב דעם וואָס האָט אָנגעהויבען צו בלאָזען אַ אַנדער ווינדעל אויף אונזער חעלטעל, אַז דער המון הויבט זיך אָהן אַביסעל אויס צו ווישען די פֿערקלעבטע אויגען, און זיי הויביען אָהן צו פֿאַרשטעהן, אַז די מאַסע אַרבייטער קלאַס דאַרפען נישט זיין קיין פּראָסטע פֿעראַרבייטע פֿערד און אָקסען, נאָר אַז זיי דאַרפען אויך צו פֿיהלען דעם טעם פֿון „עץ הדעת" דאָס הייסט אַז זיי דאַרפען זיך אויך אָנזאַפען מיט פֿערשידענע וויסענשאַפטען, אַזוי אַז זייער גייסטליכע קראַפט זאָל נישט ווערען אונטער געדריקט אין גאַנצען דורך זייער פֿיזישע קראַפט, און עס האָט זיך אָנגעהויבען צו לאָזען הערען פֿון זיי פֿערשידענע שטימען מיט אויסגעשרייען צו די פֿערקויפֿער פֿון יודישע ביכער: „גיבט אונז עפּעס רעכטס! מיר זענען שוין געווען אָנגעזאַפּט און אָנגעזעט מיט די שמאַטעס פון שמר'ס ליטעראַטור, און מיט די פֿאַנטאַזישע טעאַטער שטיקעס און בבא מעשיות. מיר זענען

אויף מענשען מיט פֿערשטאַנד , מיר ווילען בעסער געוואָהר ווערען אמת'ע ווירקליכע וויסענשאַפֿטען , וועלכע עקזיסטירען ווירקליך אויף אונזער וועלט !”

דאָן האָבען זיך די הערויסגעבער אָנגעהויבען צו צוהערען צו די שטימען פֿון די דאָרשטיגע מענשען, וועלכע קאָנען נישט קיין אַנדערע שפּראַך , אויסער זשאַרגאָן , און זיי זענען אָבער פֿאָרט דאָרשטיג צו וויסענשאַפֿטען . צוליב דעם האָבען זיך שוין אָנגעהויבען עטוואָס צו בעווײַזען אויף דער ליכטשײַן זשאַרגאָנישע ווערק „עפּעס רעכטס”. אָבער נאָך גאָר ווענינ , נאָר אזוי ווי מען דערזעהט עפּעס ערגיץ אַ שטערען אויפ'ן האָריזאָנט פֿון גרויסען הימעל אין אַ וואָלקענדיגע נאַכט. אָבער עס איז צו פֿערהאָפֿען , אז דער המון וועט זיך ענטוויקלען גײַסטיג וואָס אַמאָהל מעהר און מעהר , און די וואָלקענעס וועלען פֿערשווינדען ווערען , און דאַן וועט געזעהן ווערען אויפ'ן הימעל פֿיעל שטערען , דורך וועלכע דאָס פֿינצטערניש פֿון המון וועט ליכטיג ווערען.

און אַזוי ווי מײַן גײַסט ציהט מיך שטענדיג צו אַרבײַטען וועגען דעם , צו מאַכען דעם המון בעוויסט אין פֿערשידענע וויסענשאַפֿטען , זעה איך אַז הײַנט איז שוין געקומען די צײַט וואָס איך קאָן מיך נעמען צו דער אַרבײַט , און אַז איך האָב אָנגעהויבען אַרײַן צו קלערען , בײַ וואָס מען הויבט אָהן . האָב איך מיך איבערגערעכענט , אז דאָס ערשטע איז דאָס געזונד . אַזוי ווי דאָס אַלטע שפּריכוואָרט זאָגט „דער געזונדער פֿערשטאַנד קאָן זיך נאָר ענטוויקלען איז אַ געזונדען קערפּער”.

Menes sana in Corpore Sana

און דאָס שטעהט טאַקי אין דער ערשטער שורה בײַ אַלע נאַציאָנען , אַזוי ווי מיר זעהען אויף אַלע אײראָפּעאישע שפּראַכען געפֿינען זיך גענוג הויליכע לעטשעבניקעס , מיט וועלכע דער נאַראָד פּאָלזיוויט זיך גאַנץ גוט , עס האָבען זיך אפילו שוין אָנגעהויבען צו בעווײַזען אויף זשאַרגאָן אַזאַ מין ביכלעך , אָבער אין זיי געפֿינט זיך נאָר גענוג צום לעזען , און צום טוהן גאָר ווענינ.

צופֿעלליג האָב איך מיך בעקאַנט און וואַרשא מיט'ן בעריהמטען דאָקטאָר Max Flor פֿון בודאַפּעסט , און איך האָב געזעהן זײַן בוך „פֿאָלקס-געזונד” אין פֿאָרעם פֿון אַ הויזליכען לעטשעבניק , געדרוקט אין דער דײַטשע שפּראַכע , וועלכער איז מיר גוט געפֿאַלען , האָב איך ג'פּועלט בײַ דעם דאָקטאָר אַנ'ערלויבעניש איבער צו זעצען דעם בוך אויף זשאַר-

נאן . **צו דעם** האב איך נאך צוגעגעבען פיעל נוטצליכע ראטען פון אנדערע הויזליכע לעטשעבניקעס. און פון דעם אלעם האב איך צוזאמען געשטעלט דיזען הויזליכען לעטשעבניק . איך פערהאף אז יעדער וועט זיין שטארק צופרידען פון דעם בוך , בעוויל טויזענדער מענשען וועלען דורך דעם בוך באשערמט ווערען פון פיעל קראנקהייטען , און פון פיעל פערשידענע שמערצען .

הערויסגעבער **ר. ב.** פון **ווארשא.**

וועגען קראנקהייטען אין אלגעמיין,

ביז די לעצטע צייטען איז נאר גערעכענט געוואָרען דרייערליי קראנקהייטען, בעוויַל די דאָקטוירים האָבען נישט מעהר געפינען ווי 3 אורזאכען צו אלע קראנקהייטען, אלזא האָבען זיי איינגעטיילט אלע קראנקהייטען אין 3 קאטעגאָריעס, וועלכע זיי האָבען אָנגערופען מיט די 3 נעמען: 1) מעכאניש. 2) כעמיש. 3) טהערמיש. מעכאניש הייסט, אז די אורזאכע פון דער קראנקהייט איז א קלאפ אָדער א שטויס פון א האַרטע זאך. כעמיש הייסט, אז די אורזאכע פון דער קראנקהייט איז, וואָס דער מענש האָט אין זיך אריינגענומען שעדליכע עלעמענטען, וועלכע פערדארבען דעם קערפער. טהערמיש הייסט, אז די אורזאכע פון דער קראנקהייט איז, וואָס עס האָט געשאדעט דעם מענש אָדער א צו קאלטע לופט, אָדער א צו הייסע לופט. לויט די כללים איז נאָך אלץ נישט געווען גוט צו פארשטעהן ווי וויַט מען דארף זיך היטען פון פיעל אנשטעקענדע קראנקהייטען.

אָבער אין די לעצטע צייטען, אזוי ווי עס איז אויפגעקומען דער מיקראָסקאָפ, וועלכער פארגרעסערט יעדער זאך אונגעהויער גרויס, דאן האָבען זיך די דאָקטוירים ערקונדיגט, אז כמעט יעדער קראנקהייט האט א אנדער מין טומאה, עפעס א מין פעראומרייניקייט, וועלכעס באשטעהט פון פיעל מיליאָנען „באקטעריען" אָדער „באקצילען" וואָס האָבען אין זיך א חיות. זיי עסען און טרינקען, און דאָס גרעסטע אומגליק איז וואָס זיי מעהרען זיך אָן א שיעור. זיי האָבען אין זיך דעם גיפט פון דער קראנקהייט, און זיי פערגיפטען די בלוט פון מענש מיט זייער גיפט, דאן ווערט דער מענש שלאף אויף דער קראנקהייט. די „באקטעריען" קאָן מען מיט דעם בלויסען אויג נישט דערזעהן, נאָר דורך א מיקראָסקאָפ. יעדער קראנקהייט פערמאָגט א אנדערע מין באקטעריען וואָס האָבען פערשידענע געשטאלטען און פערשידענע פאָרמעס. זיי געפונען זיך

אין די פליסיגקייטען וואס דער קראנקער גיבט ארויס פון זיין קערפער און אויך אין דער לופט, וואס רינגעלט ארום דעם קראנקען.

אז די „באקטעריען" חאפען זיך אריין אין א געזונדען קערפער מאכט נישט אויס, בעוויל אין קערפער פון מענש געפונען זיך געניג עלעמענטען אנטי=באקטעריען, וועלכע פערניכטען באלד די מזיקים אזוי ווי זיי קומען נאר אריין אין קערפער. אבער ווען די באקטעריען טרעפען אהן אויף א שוואכען מענש, וואס די פליסיגקייטען פון אנטי=באקטעריען זענען וועהניג, אט דא האבען זיי געטראפען דאס ארט, און פיהרען אויס זייער שווארצע קונסט אין דעם שוואכען קערפער אהן שטערונג. דאן מוז מען מיט זיי מלחמה האלטען דורך פערשידענע רפואות, וועלכע האבען א קראפט זיי צו פערניכטען. לויט דעם נייען ערפינדונג איז געעפענט געווארען די אויגען פון די דאקטוירים, עס איז זיי פארענטפערט געווארען פיעל שווערע פראגעס, און זיי האבען אויפגעטוהן פיעל נייע רפואות צו פערשידענע קראנקהייטען, אזוי אז די חכמת הרפואה שטעהט היינט אויף דער העכסטער מדרגה.

וועגען די סימנים (סימפטאמען) פון די קראנקהייטען.

יעדער קראנקהייט האט זיך איהרע געוויסע סימנים, אויף וועלכע עס קאן נאר זיין א מבין א דאקטאר, בעוויל ער האט געלערענט פיזיאלאגיע און אנאטאמיע. קיין פריוואט מענש קאן נישט האבען דאס מבינות. אויסער די איינצעלנע סימנים פון יעדער קראנקהייט איז פערהאן א סימן, וועלכער עקזיסטירט כמעט ביי יעדער קראנקהייט. דאס איז די טעמפעראטור. דער קראנקער בעקומט היץ מעהר ווי א געוועהנליכער מענש. דער סימן איז זעהר פאפוליער וואס יעדער מענש קאן פערשטעהן.

מען זאל וויסען גענוי ווי פיעל היץ דער קראנקער האט, איז אמבעסטען צו פראבירען די היץ דורך צעלזיוס טערמאמעטער. די טעמפעראטור ביי א געוועהנליכען געזונדען מענש איז בערך פון 36 גראד ביז 37 גראד. ביי דעם קראנקען הייבט זיך די טעמפעראטור, לויט די קראפט פון דער קראנקהייט. די דאקטוירים האבען ערקלערט, אז עס קאן מעגליך זיין דער קראנקער זאל האבען ביז 43 גראד היץ, און זאל פונדעסטוועגען בלייבען לעבען. אבער אויף מעהר היץ אז שוין אומעגליך צו בלייבען לעבען.

פראָבירען די היץ דארף מען אזוי נאך. מען זאָל דופיר אָבווישען דעם שווייס וואָס געפינט זיך אונטערן אָרעם, נאכהער זאָל מען דעם עק פון טערמאָמעטער, ווי דער קוועק־זילבער געפינט זיך, אריינטער שטעקען אונטערן אָרעם, און דער קראנקער זאָל אזוי צוהאלטען, מיט זיין האנד דעם טערמאָמעטער, אראָבלאָזענדיג די האנד אויף דער זייט, זאָל ער אזוי האלטען דאָרט דעם טערמאָמעטער בערך 15 מינוט, נאכהער נעמט מען פאמעלעך פון דאָרט ארויס דעם טערמאָמעטער, און מען זעהט ווי הויך דער קוועק־זילבער איז געבליבען שטעהן, אזוי פיעל גראד היטץ האָט דער קראנקער.

ווי מען בעקומט נישט קיין טערמאָמעטער קאָן מען פראָבירען די היץ דורך דעם דפק. ביי א געוועהנליכען געזונדען מענש קלאפט דער דפק פון 70 ביז 80 מאָהל אין איין מינוט. און ביי א קראנקען וואָס האָט היץ קלאפט דער דפק שנעלער. ביי גאָר גרויסע היטץ קאָן דער דפק קלאפען ביז 120 מאָהל אין איין מינוט. דער סימן איז אָבער נאָר ביי גרויסע מענשען, אָבער ביי קליינע קינדער קלאפט שטענדיג דער דפק בערך פון 100 ביז 120 מאָהל אין איין מינוט. און ביי היטץ קלאפט דער דפק בערך 150 מאָהל אין איין מינוט.

וועגען אפּטייק געוויכטען.

יעדער לעזער וואָס שטרעבט צו האָבען חאָטש אַ שטיקעל ידיעה אין מעדיצין, דאַרף ערשטענס צו זיין בעקאַנט מיט די געוויכטען פֿון דער אַפּטייק. דאָס איז די רוסישע אַפּאָטהעקער־געוויכט:

1 פֿונט ענטהאַלט . . . . 12 אונצען.

1 אונץ ענטהאַלט. . . . . . . 8 דראַכמען.

1 דראַכמע ענטהאַלט. . . . . . 3 סקרופּעל.

1 סקרופּעל ענטהאַלט . . . . . 20 גראַן.

קומט אַלזאָ אויס דער אַלגעמיין רעכענונג אַז:

אין 1 פֿונט געפֿינט זיך 12 אונצען, 96 דראַכמען, 228 סקרופּעלען, 5760 גראַן.

אין 1 אונץ געפֿינט זיך 8 דראַכמען, 24 סקרופּעלען, 480 גראַן.

אין 1 דראַכמע געפֿינט זיך 3 סקרופּעלען, 60 גראַן.

די רוסיש־סוחרישע געוויכט איז אַזוי:

1 פֿונט ענטהאַלט . . . . 32 לויט.

1 לויט ענטהאַלט . . . . 3 זאָלאָטניקעס.

1 זאָלאָטניק ענטהאַלט . . . . . . 96 דאָליעס.

קומט אַלזאָ אויס דער אַלגעמיין רעכענונג אַז:

אין 1 פֿונט געפֿינט זיך 32 לויט, 96 זאָלאָטניקעס, 9216 דאָליעס.

אין 1 לויט געפֿינט זיך 3 זאָלאָטניקעס, 288 דאָליעס.

דער אַפּאָטהעקער געוויכט איז קלענער ווי דער סוחרישע געוויכט מיט 12 זאָלאָטניקעס, דאָס הייסט 3 לויט. קומט אַלזאָ אויס אַז:

1 אַפּאָטהעק־פֿונט ענטהאַלט . . . . . 84 זאָלאָטניקעס.

1 אונץ ענטהאַלט. . . . . . . 7 זאָלאָטניקעס,

3 דראַכמען מיט 25 גראַן ענטהאַלט . . 1 לויט.

68 גראַן ענטהאַלט . . . . . . 1 זאָלאָטניק.

1 דראַכמע ענטהאַלט . . . . . . 84 דאָליעס.

איין הויזליכע אפטעק

ווי דארף מען איינארדענען אין הויזליכע אפטעק?

איידער מיר וועלען בעשרייבען די פערשידענע הויז־מיטלען, וועלכע מען קען בענוצען ביז דער דאקטאר קומט, אדער ווען ס'איז גאר קיין דאקטאר נישטא, דארפען מיר פריהער ערקלערען ווי אזוי עס דארף זיין א הויזליכע אפטעק, ד"ה וועלכע רפואות עס דארפען זיך געפינען אין הויז.

די דאזיגע אויפגאבע דארף בעזונדער אינטערעסירען די איינוואהנער פון די דערפער, אדער די וואס וואהנען וויים פון א דאקטאר, פון אפטעקען און פון שפיטאלען; דען ווען עס טרעפט אין אזעלכע ערטער איינער ווערט פלוצלונג קראנק, מען דארף איהם תיכף געבען הילף, נים ווארטען ביז ס'וועט קומען א דאקטאר, ווייל עס קען דאך געדויערען א היבשע צייט, און דערווייל קען דער קראנקער אויסגעהן, דעריבער מוז מען אונבעדינגט האבען אונטערן האנד פערשידענע מיטלען, כדי צו געבען די ערשטע הילף.

עס איז זעלבסט פערשטענדיג, דאס מיר מיינען נישט אונזערע לעזער צו ראטען זיי זאלען ווערען פון זיך זעלבסט דאקטוירים און היילען קראנקע. דען צו היילען א קראנקהייט רעגעלמעסיג, ד"ה צו דערקענען די סבה פון א קראנקהייט און אננעהמען א פאסענדע מיטעל צו היילען די קראנקהייט קען נאר א דאקטאר – אמענש וועלכער האט יאהרען לאנג סטודירט און אויסגעלערנט די אלע וויסענשאפט וואס עס פאדערט די היינטיגע מעדעצין. אבער די מענשען וואס האבען נישט געהייליגט זייער צייט און מיהע אויף די דאזיגע קענטעניס, קענען זיי זיך דאס נישט אונטערנעמען — אויסער אין איינציגע צופעלע זענען זיי מחויב צו טהון נאר נאך די סימפטאמען (סימנים) וועלכע ווארפען זיך פאר די אויגען. און כדי צו דערקענען וועלכע סימפטאמען, איז לייכט צו דערגרייכען יעדערען, וועלכער איז געזונד אויף אלע פינף חושים.

די דאזיגע סימפטאמען ווערען צוטיילט אין צוויי גרופען: 1) סימפטאמען וואס זענען סכנות נפשות, און 2) סימפטאמען, וועלכע האבען נור א כאראקטער פון א איבערגעהענדע קראנקהייט, ד"ה: אזעלכע שלאפקייט וואס אין אמת'ן וואלט גוט געוועזען די הילף, נאר פונדעסטוועגען איז נים נויטיג אנצונעהמען שטרענגע מיטלען נאר ווארטען בעסער ביז דער דאקטאר וועט קומען. צו דער ערשטער גרופע געהערט למשל: דאס חלש'ן, בעוואוסטלאזיגקייט, אדער א בלוטשטירצונג. צו דער אנדערע גרופע

געהערען אַלע סאָרטען קראַנקהייט. אין דעם ערשטען צופאַל איז נויטיג באַלדיגע הילף, דערביי איז ערלויבט זאָגאַר אַנצונעהמען שטאַרק ווירקענדע מיטלען; און אין דעם אַנדערען צופאַל דאַרף מען זיך אָבהאַלטען פון צו בענוצען שטאַרקע מיטלען און וואַרטען אויפן דאָקטאָר. דערוויילע קען מען זיך בעגנוגענען מיט אַזעלכע מיטלען וואָס וועלען ניט שאַדען.

פון דעם וואָס מיר האָבען אויבען געשריבען, קען יעדער לייכט פערשטעהן, דאָס איין הויזליכע־אַפטעק דאַרף זיין איינגעאָרדענט מיט אַזא אופן, דאָס דער בעזיצער פון דער אַפטעק זאָל שטענדיג קענען בעווייזען די נויטיגע הילף צו די דאָזיגע וואָס נויטיגען זיך אין דער הילף. אַלזאָ: אין דער אַפטעק דאַרפען זיך געפינען די כעמישע אַפטעקער־מאַטעריאַלען אי פיזישע כלים, ד"ה: די אַלע צוגעפּאַסטע זאַכען. דערביי מוזען די הויזליכע מיטלען זיין איינפאַכע. ד"ה מען זאָל ניט ברויכען דערצו קיין בעזונדערע קענטניס אָדער פעהיגקייט. חוץ דעם דאַרפען די אַלע זאַכען אָבהיטען דעם הויפּט כלל פון דער „חכמת הרפואה“ וועלכע בעפעהלט: „דו זאָלסט ניט שאַדען“!

נאָך דער דאָזיגער הקדמה בלייבט אונז נאָר אויסצורעכענען די אַלע וויכטיגסטע מיטלען, וועלכע דאַרפען זיך געפינען אין אונזער הויזליכען אַפטעק, וויפיעל זאָל זיין דעם סכום פון זיי, און איין אַרט געברויכס־אַנווייזונג, ווי אַזוי מען דאַרף זיי האַלטען, און ווי מען דאַרף זיך בעגעהן מיט די מיטלען.

מיטלען צום שמעקען.

1) אַמאָניאַק (נאַשאַטיר־שפּיריטעס). 30 גראַם אָדער 1 אונץ, אין אַגלעזערנע כלי מיט אַגלעזערנעם קאָרעק. אין דער צייט וואָס מען געברויכט עס, עפענט מען נאָר אויף אייניגע סעקונדען און מען טראָגט עס צו דער נאָז פון דעם גערהלש'טען, אָדער פון דעם אָהנמעכטיגען.

האָפמאַנס טראָפּען: 30 גראַם אָדער 1 אונץ, אויך אַזוי: אין אַגלעזערנע כלי מיט אַגלעזערנעם קאָרעק. עס ווערט געברויכט ווי אַמאָניאַק, נאָר געוועהנטליך גיט מען דאָס איין אינוועניג צו 15—20 טראָפּען אויף אַשטיקעל צוקער.

2) אויפלעבענדע מיטלען (מען ברויך זיי צום איינרייבען, אין דיזעלבע צופעלע וואָס מיר האָבען דערמאָהנט ביי די מיטלען צום שמעקען): אַפלעשעל אָדע־קאָלאָן אָדער עסיג. מען גיסט אַרויף אויפ'ן האַנד

אַ ביסעל פֿליסיגקײַט און מען רײַבט אָן דעם שטערן און די שלײפֿן פֿון דעם אָהנמעכטיגען.

3) אַ מיטעל צום אײַנשטילען קראַמפּפֿען אָדער שמערצען. — עטהער-וואַלעריאַן טראָפּען; 30 – 20 טראָפּען פֿאַר אײן מאָל. — אָפּיום סענם (настойка): 30 גראַם אָדער 1 אונץ אין אַ גלעזערנע כלי. דאַרויף אָנגעקלעבט אַ קוויטעל און אויפֿגעשריבען מיט גרויסע אותיות: „אָפּיום סענם", 6–10–15 טראָפּען אין אַ לעפֿעל וואַסער; דאָווערס פּראָשקעס ענטהאַלט אויך אָפּיום: 10 פּאַקעטלעך. אין יעדען איז פֿערהאַן 0,1 (אָדער $1\frac{1}{2}$ גראַן) אין אַ שאַכטעל; מען נעהמט 3–4 פּראָשקעס אַ טאָג אַנטקעגען הוסט און אויך אַנטקעגען שלשול, בײַ שלשול נעהמט מען אײן אויך 2-3 מאָל אין טאָג 10 – 15 טראָפּען אָפּיום סענם.

צו דעם געהערט אויך רומיאַנעק און פֿעפֿער מינץ (פֿון יעדערען 1–2 אונצען). דאָס ווערט געברויכט צו מאָגען ספּאַזמעס (קורטשעס), לײַב שמערצען (בויך וועהטאָג), אָנבלאָזונג דער קישקע, איבעלקײַט (נודנע) א. ז. וו. מען טהוט אַרײַן אַ פֿולע טהע לעפֿעל אין אַ גלאָז וואַסער.

4) מאָגען רפֿואות: ראַמבאַרבער סענם 50–60 גראַם, אָדער 2 אונצען אין אַ גלעזערנע כלי, 1–2 טהע לעפֿעל אַ טאָג ווען עס פֿעהלט דער אַפּעטיט. — ברויז פּולווער אין אַ שאַכטעל; עס בעשטעהט פֿון דאָפּעל-קאָהלענזויערע-נאַטראַם (טרינק סאָדע) און ווײַנשטײן זויערע, די בײדע פּראָשקעס ווערען אַרויסגעגעבען פֿון אַפּטעק צוטײלט אין בעזונדערע פּעקלעך, אײנס אין אַ קאָלירטען, דאָס צווײטע אין אַ ווײַסען פּאַפּיר,

בשעת מען געברויכט עס טהוט מען אַזוי: אין אַ האַלבע גלאָז זיסע וואַסער צולאָזט מען פֿריהער די ווײַנשטײן זויערע און נאָכדעם מישט מען אַרײַן ביסלעכווײַז, לאַנגזאַם די דאָפּעל קאָהלענזויערע נאַטריום. דער ברויז פּראָשעק ווירקט אויסגעצײכענט בײַ איבעלקײַט; ווען עס נודזעט צום ברעכען, ווען עס פֿערדרײַהט זיך שלעכט דאָס עסען און בײַ מאָגען ספּאַזמען.

אָבפֿיהרונגס מיטלען: — ריצינאײל 2 אונצען אין אַ גלעזערנע כלי, מען גיט עס אײַן מיט אַ עסלעפֿעל 1–2–3 ביז עס ווירקט, דערבײַ דאַרף מען וואַרטען פֿון אײַנמאָל אײַנגעבען אַ לעפֿעל ביז דעם אַנדערען מאָל 2–3 שעה. קינדער גיט מען אײַן מיט אַ טהע אָדער אַ דעסערט-לעפֿעל. — קאַרלסבאַדער זאַלץ 100 גראַם אָדער 3 אונצען אין אַ גלעזערנע כלי מיט אַ ברײטען העלזעל; מען צולאָזט 1–2 טהע לעפֿעלעך אין אַ גלאָז וואַרמע

וואסער און מען נעמט עס איין אויפ'ן ניכטערען הארצען. — געבערענטע מאגנעזיע א״ך אונגעפעהר 3 אונצען, מען צולאזט עס אין וואסער און מען בענוצט עס אזוי ווי קארלסבאדער זאלץ.

מיטלען צום שוויצען.

געטרוקענטע מאלינעס, ליפאווע און בוזינע קרייטעכס; פון יעדערען צו 2 אונצען אין פאפירענע פאקעטלעך — מען בערייטעט עס ווי טהע, וואס מעהר הייסער מען טרינקט עס, ווירקט עס אלץ שנעלער צו ארויס־טרייבען די שוויים.

מיטלען צום איינהאלטען פון שלשול.

די אויבען־דערמאהנטע דאווערשוס פראשקעס און אפיום־סענס, מאנין 10 פראשקעס צו 5 גראן אין א שאכטעל, מען גיט עס איין אלע 3–2 שעה אין א עסלעפעל וואסער.

ברעכמיטעל.

10 פראשקעס ברעכווארצעל צו 16 גראן אין יעדען פאקעטיל; נאך דעם איינעהמען איין פראשעק, געוויינטליך הויבט מען שוין אן צו ברעכען, קינדער גיט מען איין נאך דעם ערך קלענערע דאזען. ברעכווארצעל דארף מען געברויכען נור ווען עס איז שוין אין ברירה, צב״ש ביי פערגיפטונג, אדער ווען עס דראהעט א געפאהר צו דערשטיקונג פון קרופקראנקהייט, און די אנדערע געוועהנליכע מיטלען העלפען ניט, ווי צב״ש ווארעמע וואסער מיט זאלץ (איין טהע לעפעל זאלץ אין א גלאז וואסער) אדער סתם לעבליכע וואסער אהן זאלץ. אפטמאל גיט מען א גלעזעל רומיאנעק טהע; טהייל מאל העלפט אויך אריין שטעקען דעם פינגער אין מויל ביז דעם זארצעל פון צונג.

מיטלען אנטקעגען פיבער.

חינע 10 פאקעטלעך צו 5 גראן אין יעדען פאקעטיל; מען גיט איין 2–3 פראשקעס אין פערלויף פון איין טאג, ווען די היץ געהט איבער 39 גראד צעלזוס. — סאליציל־זיירע נאטריום 20 פאקעטלעך צו 5 גראן אין יעדען פאקעטיל; מען גיט איין 3 פראשקעס א טאג איבערהויפט ווען ס'טהוט וועה די גלידער און צווישען די ארמעס פון רעמאטיזם.

דעזינפעקציאנישע מיטלען.

90% קאַרבאָלזייערע — 100 גראַם (אָדער 3 אונצען); די פֿלאַש דאַרף זיין פֿערשטאָפּט מיט אַ גלעזערנעם קאָרעק. אז מען וויל מאַכען 1 פּראָצענטיגע אויפֿלעזונג, גיסט מען אַריין אין 100 גראַם וואַסער 1 גראַם נייַנציגער 90% קאַרבאָלזייערע; וויל מען מאַכען 2% פּראָצענטיגע, גיסט מען אַריין אַ האַלבע טהע לעפֿעלע, און אַז מען וויל מאַכען 5 פּראָצענטיגע אויפֿלעזונג. דאָס הייסט שוין די סאַמע שטאַרקסטע אויפֿלעזונג וואָס ס'ווערט געברויכט, גיסט מען אַריין אַ גאַנצע, טהע לעפֿעל % נייַנציגער קאַרבאָלזי״ע אין 100 גראַם וואַסער. מיט קאַרבאָלזייערע דאַרף מען זיך בעגעהען זעהר פֿאָרזיכטיג כדי מען זאָל זיך ניט אָפּברענען די הויט. 10 טאַפּעלקעס סובלימאַט (כלאָר קוועקזילבער) צו 1 גראַם יעדער טאַפּעלקע. מען האַלט עס אין אַ גלעזערנע כלי. בייַם געברויכען לאָזט מען אויף איין טאַפּעלקע אין אַ ליטער וואַסער. די אויפֿלעזונגען פֿון סובלימאַט און קאַרבאָלזייערע ווערען נור בענוצט פֿון אויסווייניג. איין פּאַקעט 10% קסעראָפֿאָרם מאַרלע, דער קסעראָפֿאָרם האָט ניש קיין שום ריח, מען בענוצט איהם מיט מעהר פֿאָרצוג ווי דעם שטאַרקען יאָדאָפֿאָרם.

אויסער די אויבענדערמאָהנטע מיטלען איז אויך זעהר נוצליך די וויַיטערדיגע:

דאָפּעל קאָלענזייערע נאַטריום (סאָדע) 3 אונצען, אין אַ גלעזערנע כלי; בייַם אָפּגרעבצען אָדער בייַ איין ברענונג אויפ'ן האַרצען נעהמט מען איין טהעלעפֿעלע סאָדע אויפֿגעלעזט אין וואַסער; בייַ אַ קאַטהאַר פֿון די אַטהעמס אָרגאַנען נעהמט מען אַ קלענערע דאָזע, לערך 5—10 גראַן. בייַם לעצטען צופֿאַל ווירקט בעסער זעלצער וואַסער אָדער עמס וואַסער. העלפֿט אויך העלפֿט מיט הייסע מילך.

קוואַסבאָרנע (באָר זייערע) 3 אונצען אין אַ פּאַקעטיל; דאָס נוצט צו שווענקען דעם האַלז בייַ איין אַנגינאַ אָדער דיפֿטעריט. בשעת מען געברויכט עס טהוט מען אַריין אַ טהע לעפֿעלע קוואַס-באָרנע אין אַ גלאָז געקאָכטע וואַסער.

יאָד סענס: 1 אונץ אין אַ גלעזערנע פֿלעשיל מיט אַ גלעזערנע קאָרעק; מען שמירט דערמיט די הויט אויף דעם אָרט וואו עס טהוט וועה, אָדער בייַ אַ געשווילעכץ. אָדער די וואָס ליידען פֿוס-שמערצען א. ז. וו..

גאָלד-קרעם: 1 אונץ אין אַ פּאַרצעלײַענעם סלאָיעק, צו בעשמירען די צופּלאַצטע הויט.

וואַזעלין 2 אונצען, צו בעשמירען אויפֿן הויט און ווײך מאַכען,

לאַנאָלין 2 אונצען צו דעם זעלביגען צוועק.

די ווײַטערדיגע זאַכען דאַרפֿען זיך געפֿינען אין אַ גוט אײַנגעאָרדענטע הויזליכע אַפּטעק:

1 פּאַקעט אַסעפּטישע מאַרלע, 1 פֿונט אַסעפּטישע וואַטע צו באַנדאַזשירען.

לײַנוואַנד פֿון 1, 4, 6, 8. סאַנטימעטער די ברײט, פֿון יעדען נומער צו 2 באַנדאַזשען.

מאַרלענע באַנדאַזשען פֿון 8, 10, 12 סאַנטימעטער די ברײט, פֿון יעדען נומר 2 באַנדאַזשען.

פֿלאַנעלענע באַנדאַזשען 8. 10. 12 סאַנטימעטער די ברײט, פֿון יעדען נומער צו 2 באַנדאַזשען.

1 עלאַסטישען באַנדאַזש צום איבערציהען די אויסערסטע טהײלען פֿון קערפּער, בײַ אַ בלוטפֿליסונג.

קלעבינע פּלאַסטער, אײן געוועהנליכען און אײן ענגלישען.

אײן צונויפֿגעוויקעלטער קאַוטשוק פּלאַסטער פֿון 4—5 סאַנטימעטער די ברײט.

קלעיאַנקע צו קאָמפּרעסען.

אײן שטיקעל רײנע לײַנוואַנד.

אײן קלעיאַנקע צום אונטערבעטען.

1 פּאַקעט געוועהנליכע וואַטע.

גאַרטשיצע פּאַפּיר.

1 וואַננע טערמאָמעטער, אײן מאַקסימאַלנעם טערמאָמעטער צו מעסטען די טעמפּעראַטור פֿון קערפּער, אײן גלעזערנעם איריגאַטאָר מיט די אַלע צודאַטען, צו בעשפּריצען אויף די פֿערוואונדעטע ערטער. אײן קליזמאַ (קליסטיר), אײן קאַוטשוק פּענכער צו אײַז.

אײן אינהאַליאַציאָנס מאַשינקע „זיגעלס" צום אײַנאָטהעמען די פּאַרע פֿון הײסע מעדיצין מיטלען, צב"ש בײַ אַ שטאַרקען קאַטהאַר, חײזעריגקײט אד"ג.

זעלבסטפֿערשטענדיג, דאָס די אַלע אויבענדערמאָהנטע זאַכען: לעזער, פּאַקעטלאַך און שאַכטלען דאַרף זײן אויף יעדער זאַך בעזונדער

אויפגעקלעבט איין פאסענדער עטיקעט און אנגעשריבען דייטליך די זאך וואס עס געפינט זיך דארין.

אט די אלע זאכען קומען אריין אין אהויזליכע אפטעק; הגם דא פעהלען די אלע שטארקווירקענדע מיטלען, פונדעסטוועגען קען אזא אפטעקיל פול נוצען ברענגען פאר קראנקע, דעריבער דארף יעדע פאמיליע, בעזונדער די וואס וואהנען וויט פון שטאט-צענטער, שטענדיג האבען צוגעגרייט און זאגען: „הלואי זאל מען ניט דארפען".

(א)

אויגען. אויגען=קראנקהייטען זענען פערהאנען פיעל מינים, און יעדער קראנקהייט דארף האבען א אנדערע רפואה, און אממיינסטענס מינים אויגען=קראנקהייט זענען פארעכענט צווישען די אנשטעקענדע קראנקהייטען. אלזא איז דאס גלייכסטע אין פאל פון אשווערע אויגען=קראנקהייט, צו ווענדען זיך צו א ספעציעלען אויגען=דאקטאר. און די שטוב=מענשען זאלען זיין געהיטען, זאלען זיך נישט אבווישען מיט דעם האנד=טוך, וואס דער אויגען=ליידענדער האט זיך אבגעווישט דאס פנים. דעסט גלייכען ביי דעם זעלבען מענש אויך, אויב ער האט די אויגען=קראנקהייט אין איין אויג זאל ער זיך שטארק היטען אנצורירען דאס אנדערע געזונדע אויג, מיט דער זאך וואס האט אנגערירט דאס קראנקע אויג.

אויגען. צו א געווענטליך אויגען=אנצינדונג, דא ווי קיין אויגען=דאקטאר איז נישט דא, זאל מען צולעהגען קאמפרעסלעך קאלטע פון גאלערדאווא=וואסער, וועלכעס מען בעקומט צו קויפען אין אפטייק Woda Golerdowa. אדער פון בור=זויערע וואסער, מען זאל פאבריהען א רעפערע בור=זויערע אין א האלב גלאז קאכענדיגע וואסער, דאס לאזט מען אבקיהלען און מען טינקט איין אין דעם גאזע, און מען לעהגט צו צום אויג אלע מאהל א פריש קאמפרעסעל. אויב עס ווערט נישט בעסער פון קיין קאלטע קאמפרעסלעך, קאן מען פריבען צולעהגען הייסע קאמפרעסלעך פון הייס וואסער. נאר א הייס קאמפרעסעל מיז שוין האבען פון אויבען א דין צעראטקעלע מיט וואטע פערבאנדעזשירט.

אויגען. צו אנ'אויגען=אנצינדונג. הויזליכע רפואה, מען זאל נעמען א ווייסלעכץ פון א פריש הינערען איי, מען זאל עס גוט צוקלאפען, און מען זאל צו מישען א גרויסען עס=לעפעל שטארקען בראנפען. אין דעם זאל מען איינטינקען טיבעלעך און צולעהגען צום אויג. אלע מאהל פריש.

אויגען. אויב די אויגען זענען ריין, נאר עס האט זיך געמאכט אויף דער ברעהם א געשווירעל, וועלכעס מען רופט א גערשטען. הויזליכע רפואה, מען זאל איינטינקען א שטיקעל ווייכע זעמעל אין ווארעמע מילך, דאס זאל מען ארויפלעגען אויף א שטיקעל וואטע און צולעהגען צום אויג 3 מאהל טעגליך.

אויגען. צו אונעווענליכע אויגען. א הויזליכע רפואה, צונעמען א האלב

גלאז קאכענדיג וואסער, אריינצולעהגען א קלעצעלע צוקער און א שטיקעל „ניקס", וועלכעס מען בעקומט צו קויפען אין אפטייק. דאס שטיקעל „ניקס" איז גענוג עס זאל זיין גרויס בערך א טערקישע ניס. אויך זאל מען אריינטוהן 5 בשם=נעגעלעך. דאס זאל אזוי שטעהן 24 שעה אויף א ווארעם ארט. איבער די צייט זאל מען עס עטליכע מאהל איבער־מישען. נאכהער זאל מען עס איבערזייען דורך א ריין טיכעל, און מען זאל עס אריינגיסען אין א ריין פלעשילע. פון דעם איז גענוג אריינצולאזען איין קראפלע אין אויג ארײן אלע טאג. אזעלכע 3 קראפלים קאנען אין גאנצען אויסהיילען דאס אנציגדונג. די רפואה איז באמת זעהר גוט. מען מאכט זי אין טייל אפטייקען אויך.

אויגען. עס איז פעהראן א אויגען=קראנקהייט, וועלכע רופט זיך „הינער־בלענדיגקייט". די קראנקהייט באשטעהט פון דעם, אז אזוי ווי עס הייבט נאר אהן נאכט צו ווערען, ווען די הינער פליהען ארויף אויף זייערע ערטער צום שלאפען, אזוי ווערט דער קראנקער בלינד און הערט אויף צו זעהן, האטש די אויגען טוהן עס גאר נישט וועה. צו דער קראנקהייט העלפט א הויליך מיטעל, מען זאל קויפען א לעבער פון א בהמה און מען זאל זי קאכען אין א פאן, בשעת עס קאכט זיך און עס געהט ארויס א פארע פון דער פאן, זאל דער קראנקער האלטען דאס פנים מיט אפענע אויגען איבער די פארע, אזוי זאל ער זיך האלטען די גאנצע צייט פון קאכען. דערנאך זאל מען עם געבען די לעבער אויף צו עסען.

אויער. צו אויערען וועהטאג. אפטייק רפואה, צו קויפען אין אפטייק „קאמפאר=עהל" Ol. camphor מיט „קייעפוטי=עהל" Ol. caeputi אויסצומישען גלייך אויף גלייך. איינצוטינקען אין דעם א שטיקעלע וואטע און אריינצולעגען אין אויער.

אויער. צו אויערען וועהטאג. הויליכע רפואה, אנצובריטען א ציבעלע, אויסצודריקען דעם זאפט און אויס צו מישען מיט מאנדעל־עהל Ol. amygdali גלייך אויף גלייך. איינצוטינקען א שטיקעלע וואטע און אריינצולעגען אין אויער.

אויער. צו אויערען וועהטאג. הויליכע רפואה, צו נעמען א פרישע גאל פון וואס פאר א בהמה עס איז. אריינצוגיסען אין א גלעזעל און צו צומישען ברוסט מילך גלייך אויף גלייך. דאס א ביסעל צו דער־

וואַרעמען אויפ'ן פייער און גוט אויסצומישען. אַריינצולאָזען פון דעם אין אויער אַ וואַרימע קראָפּלע.

אויער. צו אויערען וועהטאָג ביי זויגענדיגע קינדער. איז אַ רפואה אז די מוטער זאָל עטליכע מאָהל אין טאָג אַריינשפּריצען אין אויערל ברוסט מילך, אין עטליכע מינוט אַרום זאָל מען אויסווישען דאָס אויערל מיט וואַטע.

אויער. אויב עס האָט זיך געמאַכט אַ פלוס אין אויער און עס רינט אייטער. דאַרף מען צוויי מאָהל טעגליך אויסשפּריצען דאָס אויער מיט וואַרעמען בורזויערע און אויסצווישען מיט וואַטע. אָבער ביי דעם מוז מען זיך ווענדען צו אַ אויערען-דאָקטאָר.

אויער. צו אַ רוישונג אין אויער, אויך אין אַ האַלבען קאָפּ. אַפּטייק רפואה, אַריין צו טוהן אַ עס לעפעל „קאַלי-בראָמאַטי" Kali bromati אין אַ גלאָז וואַסער, און צו טרינקען פון דעם וואַסער פון 4 ביז 6 לעפעל טעגליך.

אויער. צו אַ רוישונג אין אויער. הויזליכע רפואה, צו צושניידען אַ אתרוג אויף קליינע שטיקלעך, און דאָס צו קאָכען מיט פּראָוואַנס בוימעהל. פון דעם בוימעהל אַריינצולאָזען אין אויער אַלע טאָג אַ קראָפּלע.

אויער. צו אַ רוישונג אין אויער. הויזליכע רפואה, צו נעמען אַ פרישע גאַל פון וואָס פאַר אַ בהמה עס איז, אַריין צו גיסען די גאַל אין אַ קליין ריין טעפּעלע, צו צומישען פּראָוואַנס בוימעהל גלייך אויף גלייך, און אַביסעל איבער צו קאָכען אויפ'ן פייער, און גוט אַדורך צו מישען. פון דעם בוימעהל אַריינצולאָזען אין אויער אַלע טאָג אַ קראָפּלע.

אויער. אויב דאָס אויער שטעהט אָב פון הערען. הויזליכע רפואה, צו נעמען אַ שטיקעל געזונטען פעטץ און אַ שטיקעל הינערען פעטץ אומגעזאַלצען, אויסצולאָזען דאָס צוזאַמען אויפ'ן פייער. נאָכדעם אָבצולייטערען דאָס פעטץ אין אַ גלעזעל. און פון דעם פעטץ אַריין צו לאָזען אין אויער אַלע טאָג אַ קראָפּלע.

אויער. אויב עס איז אַריין אין אויער עפּעס אַ מין ווערמעל. אַפּטייק רפואה, צו קויפען אין אַפּטייק „ביטער-מאַנדיל-עהל" oli amygdali amar צו דערוואַרעמען אַביסעל, און אַריין צו לאָזען אין אויער עטליכע טראָפּען, וועט דאָס ווערעמל אַרויס שווימען.

אויער. אויב עס איז אַריין אין אויער עפּעס אַ מין ווערעמל. הייליגע רפואה, צו דערוואַרימען בוטער מיט זאַלץ, און אַריינצולאָזען אין אויער עטליכע טראָפּען. וועט דאָס ווערעמל אַרויס שווימען.

אונטער־לייב. דאָס הייסט די סטאָלצאָווע־קישקע אויב זי פאַלט אַרויס. הייליכע רפואה צו מאַכען זיך בעדער פון דעמבאָווי־סקורא cortex quercus דאָס צו קאָכען אין וואַסער ביז דאָס וואַסער ווערט רויט, דאַן גיסט מען עס אַריין אין אַ טיפע שיסעל, און דער קראַנקער זאָל אין דעם וואַסער זיצען אַלע טאָג בערך אַ האַלבע שעה.

אונטער־לייב. ווען עס פאַלט אַרויס, דאַרף מען דאָס שטיקעל קישקע אַנצושמירען מיט אַ זאַלב, כדי זי זאָל זיך צוריק גרינג אַריינציהן, אַזאַ זאַלב קאָן מען זיך מאַכען אַליין. מען נעמט באָקען־חלב און מען צולאָזט עס ביי דעם פייער. אָדער מען קויפט אין אַפּטייק „וואַזעלינאַ” Vaselina און מען צולאָזט עס ביי דעם פייער. אַז דאָס איז שוין געוואָרען גוט שיטער, נעמט מען עס אַוועק פון פייער, און מען נעמט אַראָב דערפון אַ עס־לעפעל און מען גיסט עס אַריין אין אַריין גלאָז. נאַכהער מישט מען צו צו דעם אַ געלעכץ פון אַ היינערען איי. דאָס מישט מען גיט אויס און מען לאָזט עס אָבקיהלען. איז עס אַ גוטע זאַלב צו דער קראַנקהייט.

אורין. אויב די אורין געהט נישט אַזוי ווי געוועגליך, בעווייזט דאָס אויף אַ אינערליכע קראַנקהייט. עס איז פעראַן פיעל קראַנקהייטען, וועלכע רופען אַרויס די צרה, אַז דער מענש קאָן נישט קיין אורין לאָזען, אַזוי ווי עס דאַרף זיין. אַמאָהל מאַכט זיך דאָס פון דעם, וואָס די בלאָז איז פערקיהלט געוואָרען, און עס האָט זיך געמאַכט אַ קאַטהאַר אין דער בלאָז. אַמאָהל מאַכט זיך דאָס פון דעם, וואָס עס געפינט זיך זאַמד און אויך קליינענקע שטיינדעלעך אין דער בלאָז און אויך אין די נירען. אַמאָהל מאַכט זיך דאָס איבער אַ נירען־אָנצינדונג. אַלזאָ מוז מען ביי דער קראַנקהייט ווענדען זיך צו אַ דאָקטאָר, וועלכער קאָן בעשטימען דורך געוויסע סימפּטאָמען וואָס פאַר אַ אינערליכע קראַנקהייט געפונט זיך דאָרט.

אורין. אויב מען זעהט אַז די אורין איז לויטער, און דער מענש

איז נישט שלאף אויף א נירען=קראנקהייט. איז דאס א בעווייז אז די אורזאכע פון דער קראנקהייט איז, וואס די בלאז איז געווארען פערקיהלט. אין דעם פאל קאן מען טוהן עטליכע הויליכע מיטלען. ערשטענס איז גוט צו קאכען פעטרושקא, און צו געבען דעם קראנקען דאס וואסער פון דעם געקעכץ צו טרינקען. אויך איז גוט איהם צו קאכען האבער גריץ צום עסען. און אויב מען בעקומט קנאבעל=זאמען זאל מען איבערקאכען 2 לעפעל קנאבעל=זאמען אין א קווארט וואסער. דאס זאל מען אבזייען אין א פלעשעל אריין. פון דעם זאל דער קראנקען טרינקען אלע 2 שעה א עס=לעפעל. ביי קינדער, א קאווי=לעפעלי.

אורין. צו אורין=פערהאלטונג איז אויך גוט צו מאכען דעם קראנקען ווארימע בעדער. נאך בעסער איז, מען זאל קאכען אין דעם וואסער האבער אדער האבער=שטרוי.

אורין. אין אזא פאל פון אורין=פערהאלטונג איבער א פערקיהלונג העלפט אמאהל די אפטייק רפואה. מען זאל קויפען אין אפטייק בורשטין עהל פון oli Succines פון דעם זאל מען געבען דעם קראנקען צו טרינקען 3 מאהל טעגליך בערך צו 5 קראפלעס אין ווישע וואסער אדער אין סעלטצער וואסער.

אורין. ביי די אנדערע פאלען פון אורין=פערהאלטונג, איבער א נירען=אנצינדונג, אדער איבער זאמד מיט שטיינדלעך, זאל מען זיך אליין גאר נישט העלפען נאר מען זאל זיך ווענדען צו א דאקטאר.

אורין. דער מענש וואס ליידעט אויף אורין=קראנקהייט, טאר נישט טרינקען קיין שום משקה, וועלכע ענטהאלט אין זיך אלכאהאל.

אורין. עס טרעפט ביי גרויסע מענשען אויך אמאהל, און אממיינסטענס ביי קינדער ביז 15 יאהר, וואס קאנען נישט איינהאלטען די אורין און לאזען אורין אין בעט. צו דעם איז גוט פאלגענדע הויליכע מיטלען:

1) צו מאכען איהם וואנעס פון ווארעם וואסער, אין וועלכען עס איז געקאכט געווארען שוועבעל, געשטויסען אויף קליינע שטיקלעך.
2) צו מאכען איהם וואנעס פון ווארעם וואסער, אין וועלכע עס איז אכט געווארען אייזען פון דער אפטייק.
3) דער קראנקער זאל עטליכע שעה פאר'ן שלאפען געהן נישט טרינקען נישט קיין טיי, נישט קיין וואסער.

4) דער קראַנקער זאָל פֿאַר'ן שלאָפֿען געהן אַלע נאַכט טרינקען אַ לעפֿעלע טרינק־סאָדע אין אַ דריטעל גלאָז מילך.

5) מען זאָל זעהן אַז דאָס בעט פֿון דעם קראַנקען זאָל זיין נידריגער צו קאָפּענס ווי צו פֿיסענס.

6) מען זאָל קויפֿען אין אַפּטייק קימעל־עהל און מען זאָל געבען דעם קראַנקען 3 מאָהל טעגליך צו 5 קראָפּלעס אין אַ גלעזעל רויט־וויין.

אָנאַניזם. (מעשה אונן) דאָס איז אַ קראַנקהייט וואָס פֿערדאַרבט ביי דעם מענש דעם קערפּער מיט דעם גייסט, ביידע צוזאַמען. די קראַנקהייט איז אַזוי ווי די אַלכּאָהאָליזם־קראַנקהייט. אין אָנהויב טרינקט דער מענש אָט גלאַט אַזוי אַ שטאַרק גלעזעל אָקעוויט. דערנאָך הויבט ער אָהן צו טרינקען גרעסערע גלעזלעך שפּירט, און אַזוי אַלע מאָהל וויטער, הייסט עס שוין אַז ער הויבט אָהן שיכּור'ן, ביז ער פֿאַלט אַריין אין אַלכּאָהאָליזם־קראַנקהייט, און עס ווערט פֿון דעם מענש אַ בּאַרג אַש, דער קערפּער ווערט פֿאַברענט, און אַזוי אויך ווערט דער גייסט פֿערדאָרבען.

דאָס זעלבע איז ביי דער אָנאַניזם־קראַנקהייט. דער אינגעל אָדער דער יונגער מענש, וואָס הייבט נאָר אָהן צו טוהן די „מעשה רע" ציהט עם איהם שוין אַריין אין די בעסטיאַלישע תּאוה אַלע מאָהל וויטער און וויטער, ביז דער קערפּער פֿון דעם מענש ווערט אַזוי ווי אַ אויסגעקוועטשטע אַפּעלסין. ערשטענס ווערט ער קראַנק אויף פּאָלוציאָן, און אויף טריפּער. און פֿון דעם האָפּענונג ער זאָל אַמאָהל קאָנען פֿיהרען מיט אַ ווייב אַ פֿאַמיליען־לעבען און זאָל ווערען אַ מאָהל אַ פֿאָטער, מעג ער שוין פֿאַרגעסען. אויסער דעם ווערט אַזאַ מענש קראַנק אויף נעוראַסטעני. זיינע נערוועץ ווערען שוואַך אַזוי ווי פֿערפֿוילטער גאַרען. די געהירען טרוקענען ביי איהם, דער שכל ווערט אַלע מאָהל שוואַכער און טעמפּער, אַזוי וויט אַז ער קאָן נישט צוזאַמען שטעלען אפילו קיין קליינעם רעכנונג. בקיצור אַלע בחורים און יונגע לייט וואָס ווערען משוגע איז די אורזאַכע דערפֿון אָנאַניזם.

אָנאַניזם. קיין רפואה צו דער קראַנקהייט איז נישט דאָ. די איינציגע רפואה צו דעם איז נאָר „סור מרע". דאָס הייסט אַז אויב די עלטערן פֿון דעם אינגעל באַמערקען דאָס בעצייטענס, זאָלען זיי איהם אין גוטען אָבשטראָפֿען און זאָלען איהם אויפֿמערקזאַם מאַכען, ווי וויט

שערליך די „מעשה רע" קאָן ווירקען אויף זיין קערפער, און אויף זיין גייסט. נאָר אויב ער איז שוין פערקראַנקען צו וויט, און איז שוין אַריין געפאַלען אין אַ קראַנקהייט. דאַן מוז מען זיך שוין ווענדען צו אַ נערווען=דאָקטאָר אָדער צו אַ אַנדערען דאָקטאָר, וועלכער געהער ספּעציעל צו דער קראַנקהייט, אויף וועלכער ער איז קראַנק געוואָרען.

אסטמא. דאָס הייסט זעהר אַ שווערע קראַנקהייט, וואָס דער מענש פערלירט דעם אָטעם, דורך וועלכען ער פערלירט דעם פערשטאַנד אויך, און איז דאַמאָלס נעענטער צום טוידט ווי צום לעבע… די קראַנקהייט אסטמא איז פערהאַנען צווייערליי: האַרץ=אַסטמאַ, און לונגען=אַסטמאַ. האַרץ=אַסטמאַ דערנעמט זיך דורך דעם שוואַכ…יט פון האַרץ, לונגען=אַסטמאַ דערנעמט זיך פון די לונגען=שוואַכקייט, וואָס די רערעלעך פון די לונגען ווערען פערשטאָפּט מיט לחות, די …רך וועלכען די לונגען האָבען קיין קראַפט נישט אַריין צו אַטעמ… די לופט. די ביידערליי קראַנקהייטען פאָדערען צו ווענדען זיך צו אַ דאָקטער, אויך פאָדערען זיי זעהר נויטיג פרישע לופט, דער קר…נקער זאָל זיין אויף אַ דאַטשע צווישען סאָסנאָווע בוי…ער.

אסטמא. צו האַרץ=אַסטמאַ איז די רפואה …שטאַרקען דאָס האַ…ץ מיט קרעפטיגע מאכלים, שי…ערע אייער, קאָזע=מילך וואַרעמע, באַלד פון די מעלק. עס טרי…פט זיך אָבער צומייסטענס האַרץ=אַסטמאַ ביי די מענשען, וועלכי…עגען צו פעט, און האָבען שמאַלץ ביי דעם האַרץ, די מענשען מוזען פאָרען אין אַזעלכע בעדער וועלכע צעהרען אָב דעם מענש, דד…ייבו „מאַריענבאַד" איז זעהר גוט צו דעם. אויב דער מענש איז ני… אומשטאַנד צו פאָהרען אין אַ באָד אַריין, מוז ער זיך ווענדען צו אַ דאָקטאָר, וועלכער זאָל איהם דורך מעדיצינען אָב …יהען דאָס שמאַלץ פון האַרץ.

אסטמא. ביי האַרץ=אַס…מאַ צו שטאַרקען דאָס האַרץ. אַפּטייק רפואה, צו קויפען אין אַפּטייק דאָס קרייטעלע „רוטא" **herba Ruta** פערבריהען אַזוי ווי טיי און צו טרינקען עטליכע מאָהל אין טאָג, אַזוי ווי טיי מיט צוקער.

אסטמא. ביי האַרץ=אַסטמאַ צו שטאַרקען דאָס האַרץ. הויזליכע רפואה, צו קאָכען „פיאַלקאָווי=קאָרז…ן" אין מילך, און דאָס צו טרינקען עטליכע גלעזער אַ טאָג.

אסטמא. בײַ האַרץ=אַסטמאַ צו שטאַרקען דאָס האַרץ. הויזליכע רפואה, צו קאָכען צוזאַמען אַ האַלב קוואַטירל בוטער, אַ האַלב קוואַטירל גוטען האָניג, מיט אַ גלעזעל קאָניאַק אָדער גוטען בראָנפען. דאָס צו לאָזען אָבקיהלען, און צו נעמען פון דעם אַלע צווײ שעה אַ „קאַווי=לעפעלע״.

אסטמא. צו לונגען=אַסטמאַ דאַרף מען הײלען די לונגען, זײ זאָלען קאָנען אַ־ויסוואַרפען די לחות, וואָס זאַמעלט זיך אָהן אינ־װעניג, דורך דעם וועלען זײ בעסער קאָנען אַרײַן ציהן די לופט. אַפּטײק רפואה, צו קויפען אין אַפּטײק די קרײַטעכצער, וועלכע רופען זיך „ספעקציעס=פעקטאָראַליס״ Species pectoralis דאָס צו פּעבריהן אַזוי ווי טײ און טרינקען מיט צוקער. מען קאָן אויך צו מישען צו דעם מילך.

אסטמא. צו לונגען=אַסטמאַ. אַ פּטײק רפואה, צו קויפען אין אַפּטײק „קראָפּלים=יאָדינאַ״ Tr. jodi puri אַרײַן צו מישען פינף קראָפּלעס אין אַ האַלב גלאָז מילך, און דאָס אויסצוטרינקען אַלע אין דערפריה.

אסטמא. צו לונגען=אַסטמאַ. הוזליכע רפואה, צו טרינקען הײסע מילך מיט בוטער עטליכע מאָהל טעגליך.

אסטמא. צו לונגען=אַסטמאַ איז זעהר גוט צו מאַכען פּאַרעס מיט אַ מאַשינקאַ, אַרײַן צו אַטעמען הײסע פּאַרע. עס איז גוט אַרײַנצוטוהן אין דעם וואַסער, פון וועלכען עס מאַכט זיך די פּאַרע, פון 10 ביז 15 קראָפּלעס „טערפּאָנטין״.

אסטמא. צו לונגען=אַסטמאַ. אַפּטײק רפואה, צו קויפען אין אַפּטײק דאָס קרײַטעכץ „ליכען=יסלאַנדיקוס Lichen Islandicus דאָס צו פּעבריהן אַזוי ווי טײ, און צו טרינקען מיט צוקער עטליכע גלעזער אַ טאָג.

(ב)

בויך. בויכוועהטאָג איז פערהאַנען פונפערליי מינים, יעדער מין וועהטאָג איז די אורזאַכע אַ אַנדער קראַנקהייט.

1) אויב דער בויך שמערצט אין דער מיט באַלד אונטערן „האַרץ־גריבעל“, איז די אורזאַכע „מאָגען־קראַנקהייט“.

2) אויב דער בויך שמערצט אין דער מיט אונטען, אַרום דעם אָפּעל, איז די אורזאַכע אַ געדערם־קאַטאַר.

3) אויב דער בויך שמערצט אין דער הויך אויף די רעכטע זייט, איז די אורזאַכע לעבער־קראַנקהייט, אָדער „גאַל־שטיינער“.

4) אויב דער בויך שמערצט אונטען נעבען די פאַחע אויף די רעכטע זייט, איז די אורזאַכע אַ קראַנקהייט פון די „שלעפּאַ־קישקע“.

5) אויב דער בויך שמערצט אויף די לינקע זייט, איז די אורזאַכע אַ קראַנקהייט פון די מילץ.

אויסער דעם ביי פרויען איז דאָ נאָך פיעל אינערליכע בויך־שמערצען, וועלכע דערנעמען זיך פון דער „געבור־מוטער“. יעדער קראַנקהייט פון די אויבענדערמאָנטע קראַנקהייטען דאַרף אַנדערע אינער־ליכע רפואות.

בויך. אויסערליכע רפואות צו בויכוועהטאָג קאָן נאָר זיין הייסע חלאָר־נעס. די בעסטע חלאָדנעס פון הויזליכע מיטלען זענען פאָלגענדע:

1) אָנצוקאָכען געריבטינע גראָפּען אויף וואַסער. אָבצוגיסען דאָס וואַסער. נאַכהער צו פּרעגלען די געקאָכטע גראָפּען מיט „חזיר־פעטץ“. די גרויפּען לייגט מען אַריין אין אַ לייוועגטען בייטעל, דאָס לעהגט מען אויף דעם בויך גוט וואַרעם, אויף דעם אָרט ווי די וועהטאָג איז, אויף די חלאָדנע לעהגט מען אַ דינע צעראַטקע, אויף די צעראַטקע לעהגט מען אַ שטיק וואַטי. נאַכהער פּערבאַנדזשירט מען. אין עטליכע שעה אַרום אַז די חלאָדנע ווערט אָבגעקיהלט, דאַרף מען צו לעהגען אַ פרישע חלאָדנע.

2) נאָך אַ מין חלאָדנע קאָן מען מאַכען. אָנצוקאָכען „ליאַני־שעמין“ מיט וואַסער גידעכט, דאָס אַריין צו לעהגען אין אַ לייוועגטען בייטעל און צו לעהגען, זאָ ווי אויבען איז דערמאָנט. נאָך בעסער איז צו קאָכען דעם ליאַני־שעמין מיט מילך. אויב אויף דעם אָרט ווי די וועהטאָג איז

זעהט מען אביסעל אנגעשוואלען, איז גוט אריינצומישען אין דעם ליאני־שעמין בשעת אין קאכען א לעפעלע געשטויסענעם קאמפאר.

3) נאך א מין הלאדנע קאן מען מאכען. צו פראזשען אין א טאפ טריקענע ווייצענע קלייען, ביז זיי זאלען ווערען גוט הייס. נאכהער זאל מען די קלייען בעשפריצען מיט גוטען וויין־עסיג, זיי זאלען ווערען פייכט. דאס זאל מען אריינלעהגען הייסע הייט אין א בייטעל אריין און צו לעהגען, און צו פערבאנדאזשירען מיט וואטי, אזוי ווי אויבען איז דערמאנט.

בויך. צו בויכוועהטאג און אבפירונג מיט גרימעניש. אפטייק רפואה, צו קויפען אין אפטייק „וואלעריאן" radix Valerian מיט מיענטא טיי דאס צו פעבריהן אזוי ווי טיי, און טרינקען עטליכע גלעזער מיט צוקער.

בויך. צו בויכשמערצען פון א לופט־פערשפארונג. אפטייק רפואה, צו קויפען אין אפטייק „קרושינא" cortex Frangulae דאס צו פעבריהן אזוי ווי טיי און טרינקען מיט צוקער. ביי דער קראנקהייט איז זעהר גוט צו מאכען דעם קראנקען א הייסע וואנע.

בויך. בויכוועהטאג ביי קליינע קינדער, וועלכע זויגען נאך די בריסט, אפטייק רפואה, צו קויפען אין אפטייק „פענעכעל־טיי" Foeniculi דאס צו פעבריהן אזוי ווי טיי. פון דעם זאל מען געבען דעם קינד צו טרינקען אלע מאהל עטליכע לעפעלעך מיט צוקער.

בויך. בויכוועהטאג ביי קליינע קינדער, אויסערליכע רפואה, צו קויפען אין אפטייק גרינעם בוימעהל. אויסצומישען א לעפעל פון דעם בוימעהל מיט א לעפעל שפריט. דאס צו דערווארעמען, און מיט דעם אויסצושמירען דעם קינד דאס בייכעל. פון אויבען צו פערבאנדעזשירען דאס בייכעל מיט וואטי.

בויך. ביי א קראנקהייט פון די „שלעפא־קישקא" ווערט על פי רוב דער קראנקער פערמאכט און האט נישט קיין שטול־גאנג, עס **נודזיט** און איבעלט איהם צום ברעכען. פיעל ברעכען זעהר **מיאוס.** **ביי** דיזען פערלעגענהייט מוז מען זיך ווענדען צו א דאקטער־א **חירורג.** **על** פי רוב קומט אוים ביי אזעלכע קראנקע צו אפעריר׳ען, און די שלעפא־קישקא ווערט בעזייטיגט פון בויך ארוים. די אפעראציע ווען זי ווערט געמאכט אין די ריכטיגע צייט איז זי גאהר נישט געפעהרליך. דער מענש איז נאך דערנאך געזינדער ווי דעפויר. אלזא רופען זיך

אַרוים פֿיעל דאָקטוירים מיט אַזאַ וויטץ. אַז אַזוי גוט ווי מען בעזייטיגט ביי אַקליין קינד די ערלה, אַזוי גוט זאָל מען עס בעזייטיגען באַלד די שלעפּע-קישקאַ אויך, וואָלט דורך דעם דער מענש ניצול געוואָרען גרויסערהייט פֿון פֿיעל קראַנקהייטען. מען דאַרף זיין געוואָרענט אַזוי ווי מען דערקאָנט נאָר אין די סמנים אַז דער מענש איז קראַנק אויף די שלעפּאַ-קישקאַ״, זאָל מען דעם קראַנקען נישט איינגעבען אויף אָבּ-פֿיהרען, נאָר מען זאָל איהם פּריוועז מאַכען לעוואַטיוועס. אויף דעם אָרט ווי די ווייטאָג איז דאַרף מען באַלד לייגען נאָך איידער דער דאָקטער קומט קאָמפּרעסען פֿון קאַלט וואַסער מיט שפּריט, און אויך אַ פֿעהערז מיט אייז.

בלוט. אַז עס גיעהט בלוט פֿון דער נאָז. הייזליכע רפֿואה, אַריין צו שטעקען די פֿיס העכער ווי די קנעכלעך אין קאַלט וואַסער. אָדער מען זאָל איינטינקען אין קאַלט וואַסער אַ שוואַם אָדער אַ שטיק וואַטי, און מען זאָל דאָס אַרויפֿלעהגען ווי דאָס גריבעל פֿון קאַרעק איז. דער מענש וואָס האָט די טבע אַז עס גיעהט איהם אַלע מאָהל בלוט פֿון דער נאָז, דאַרף זיך ווענדען צו אַ נאָז-דאָקטאָר ער זאָל איהם בעטראַכטען אויב ער האָט נישט קיין פּאָליפּ אין די נאָז.

בלוט. אַז עס גיעהט בלוט פֿון די לינגען דורכ'ן האַלז. צו דעם קראַנקען מוז מען באַלד רופֿען אַ דאָקטאָר. ביז דער דאָקטאָר קומט דאַרף מען דעם קראַנקען לעהגען מיט'ן פּנים קעפּויר, צו קאָפּענס זאָל זיין הויך מען זאָל נישט לאָזען רעדען דעם קראַנקען. אויף דער ברוסט פֿון קראַנקען זאָל מען צו לעהגען קאַלטע קאָמפּרעסען. מען זאָל איהם געבען צו שלינגען קליינע שטיקלעך אייז. מען זאָל איהם געבען אַלע מאָהל אַלעפּעל זאַלץ-וואַסער און אַ לעפּעל קאַלטע לימאָנאַדע.

בלוט. דער וואָס גיעהט איהם אַלע מאָהל בלוט פֿון האַלז, דאָס איז אַ סימן אַז די לינגען זענען ביי איהם קראַנק. ערשטענס דאַרף דער קראַנקער זעהר נויטיג צו זיין אויף פֿרישע לופֿט אין אַ וואַלד פֿון סאָסנאָווע בוימער. צווייטענס דאַרף מען איהם שטאַרק אָבּ-היטען מיט גוטע עסענס, אַממייננסטענס פֿעטע מאכלים. ער זאָל טרינקען קאָזע-מילך וואַרעמע גלייך פֿון דער מעלק. ער זאָל טרינקען הייסע מילך מיט בוטער. ווינטער זאָל ער טרינקען פֿיש-טראָהן. און ווען עס איז די צייט פֿון וויינטרויבען, זאָל ער עסען פֿיעל וויינטרויבען.

בלוט. צום בלוט פון די לינגען אפטייק רפואה, צו קויפען אין אפטייק אזעלכע שטיקלעך האלץ, וועלכע רופען זיך „וויסקום אלבאם" Viscum album דאס זאל מען קאכען מיט מילך, און דער קראנקער זאל טרינקען אלע טאג אזעלכע 3 גלעזער מילך.

בלוט. איינצוהאלטען בלוט פון א שניט איז א רפואה, צו ברענען קופער־וואסער ביז עס זאל ווערען רויטליך. דאס זאל מען צורייבען און ארויף שיטען אויף דעם ארט ווי דער שניט איז, אויף דעם זאל מען פערבאנדעזשירען מיט א טיכעל, וועט זיך דאס בלוט באלד שטעלען.

ברוסט. עס טרעפט זיך פיעל מאהל ביי די פרויען־זייגערנס, וואס א ברוסט ווערט פערהארטיוועט, און די מילך ווערט אינוועניג געזעצט און פערהארטיוועט. אז מען הויבט נישט אהן באלד צו היילען ווערט די ברוסט אלע מאהל מעהר פערהארטיוועט און עס מאכט זיך אינוועהניג א אנצינדונג מיט אייטער. די יסורים זענען זעהר שרעקליך ביז עס עפענט זיך פון זיך זעלבסט, אדער מען ווענדעט זיך צו א דאקטאר א חירורג, וועלכער אפערירט די ברוסט; די אלע צרות קומען ארויס, וואס מען הויבט נישט אהן באלד אנצונעמען קיין מיטלען קעגען דעם וואס די ברוסט הויבט אהן פערהארטיוועט צו ווערען.

ברוסט. די ערשטע הויפט מיטלען, נישט צו צולאזען קיין אנצינדונג אין די ברוסט בעשטעהט פון צוויי פונקטען. 1) ווייך צו מאכען די ברוסט דורך הייכע קאמפרעסען, הייסע חלאדנעם מיט פעטי זאלבען, וועלכע העלפען ווייך צו מאכען די ברוסט. און דורך דעם געהט געכער די מילך ארויס, דאן קאן זיך שוין נישט מאכען קיין אנצינדונג. 2) מען דארף זעהן אב צו ציהן די מילך מיט וואס נאר מעגליך איז. אויב דאס קינד וויל נישט זויגען, זאל מען שאפען א קליין הינדעלע אדער א קליין קעצעלע וועלכע דאלטען ביי זויגען, וועלען זיי גוט אויסזויגען די געזעצטע מילך. אויב מען קריגט דאס נישט, זאל מען מיט איין אבציהרל אבציהן די מילך. דאס דארף מען אלס טוהן באלד אין אנהויב.

ברוסט. די אויסענוועדניגסטע מיטלען ווייך צו מאכען די ברוסט זענען פאלגענדע.

1) צו שמירען די ברוסט מיט ווארעמען רצין־עהל און ארויף צו

ל/ה׳ען א ווארעמען קאמפרעס. אויפ׳ן קאמפרעס א דינע צעראטקע. אויף די צעראטקע זאל מען פערבאנדעזשירען מיט וואטי. אלע 2 שעה זאל מען פריש צולעהגען דאס זעלבע.

2) אנצוקאכען קארטאפלים. די קארטאפלים זאל מען גוט צורייבען און איבערפרעגלען מיט געגוג חזיר־פעטץ. דאס זאל מען הייסערהייט אריין לעהגען אין א לייוועגטען בייטעל און ארום לעהגען הייס אויף די ברוסט. אויף די חלאדנע זאל מען ארום לעהגען מיט וואטי, עס זאל האלטען לאנג היץ, און מען זאל אזוי פערבאנדעזשירען.

3) אנצוקאכען געשטויסענעם „ליאני־שעמין" צוזאמען מיט „פענעכעל־טיי" Foeniculi אין מילך. עס זאל ארויסקומען גערעכט. דאס זאל מען הייסערהייט אריין לייגען אין א בייטעל און ארום לעהגען הייס אויף די ברוסט, און צו פערבאנדזשירען אזוי ווי אויבען דערמאנט איז.

4) אנצוקאכען „פענעכעל־טיי" Foeniculi מיט ווייטצען־מעהל און מילך, עס זאל ארויסקומען גערעכט, און פון דעם זאל מען צו לעהגען הייסע חלאדנעס, אלץ אזוי ווי אויבען דערמאנט איז.

5) אויב מען זעהט אז איסער דעם וואס די ברוסט איז פערהארטיוועט, הייבט זי אהן געשוואלען צו ווערען, זאל מען צו לעהגען הייסע הלאדנעס פון געשטויסענעם ליאני־שעמין געקאכט אין מילך, און מען זאל צו טוהן בשעת אין קאכען אביסעל געשטויסענעם קאמפאר. אזעלכע חלאדנעס זאל מען צו לעהגען אלע 3 שעה א פרישע הייסע חלאדנע און פערבאנדעזשירען, אזוי ווי אויבען דערמאנט איז, ביז די ברוסט וועט זיך עפענען. נאכען עפענען זאל מען די ברוסט איינוויקלען אין א שיסעל בור־זויערע־וואסער, עס זאל זיין גוט ווארעם, נאכהער מוז מען נעמען א גוטען פעלדשער, ער זאל מאכען אלע טאג אפאטרונקעם.

ברוסט. אויב די ברוסט איז שוין גוט אנגעצויגען מיט אייטער, די שמערצען וועגען גרויס, און עס וויל זיך נישט אליין עפענען, און קיין דאקטאר בעקומט מען אויך נישט וואס זאל אויף האקען די ברוסט. זאל מען נעמען א ציבעלע און גוט צורייבען זי אויף א „ריב אייזען", און מען זאל נעמען א ביסעל שיטערען גרינעם זייף מיט א ביסעל האזען־שמאלץ. אז מען בעקומט נישט קיין האזען־שמאלץ זאל מען צו מישען אביסעל האניג. דאס אלץ זאל מען ביי דעם פייער דערווארעמען גוט, און אויסצומישען גוט אלס צוזאמען, ביז עס זאל ווערען אזוי ווי א געדעכטע זאלב. מיט דעם זאל מען אנשמירען אויף א טיכעל.

און מען זאל צולעהגען אויף דעם ארט ווי עס דארף זיך עפענען. פון אויבען זאל מען ארויפלעהגען וואטע און מען ז.ל פערבאנדעזשירען.

בריה. צו א בריה פון פייער, אויב דער בריה איז נישט אזוי שטארק אז ער האט באלד געמאכט א ראנע, נאר עס איז געווארען א רויטער צייכען, איז גוט באלד ארויף צו לעהגען אקעוויט אויסגעמישט מיט זאלץ. דאס ציהט אויס דאס פייער. אויך איז גוט ארויפצושיטען אויפ'ן בריה פיעל טרינק-סאדע און צו פערבאנדעזשירען. די רפואה איז גוט צו א שטארקען בריה אויך.

בריה. צו א בריה פון פייער. אפטייק. רפואה, צו קויפען אין אפטייק „פלין-באראווי" Liqu Burovi דאס אויסצומישען מיט פריש פייכט ליים און אויסצוקנעטען אזוי ווי א טייגעל. אזעלבע שטיקלעך לייס זאל מען צו לעהגען צום בריה, אלע מאהל א פריש שטיקעל לייס.

בריה. צו א בריה פון פייער, אפטייק רפואה, צו קויפען אין אפטייק „גאלערדאווי-וואסער" Woda Golerdowa און פון דעם זאל מען צו לעהגען קאלטע קאמפרעסען צום בריה. די קאמפרעסען זאלען זיין פון גאזע, אדער פון א ריין שטיקעל לייווענד.

בריה. אויב די מיטלען האבען נישט געהאלפען ארויס צו ציהען אינגאנצען דעם בראנד און עס האט זיך געמאכט ברען-בלאזען מיט ראנעס. דארף מען אנהויבען היילען מיט זאלבען. אפטייק רפואה צו קויפען אין אפטייק „ליניםענט-קאלקים" Linim Calcis דאס אנצושמירען אויף א טיכעלע און מען זאל צולעהגען אויף די בלאזען מיט די ראנעס.

בריה. צו א בריה, א הויזליכע זאלב. מען זאל נעמען שטיקלעך קאלעך אומגעלאשענעס און אריין לעהגען אין א שיסעלע. אויף דעם קאלעך זאל מען ארויפגיסען וואסער גענוג, דער קאלעך זאל זיך אבלעשען, און עס זאל נאך בלייבען וואסער העכער ווי דער קאלעך. אין א 2 שעה ארום וועט שוין זיין אויף דעם וואסער א ווייס הייטעל. דאס הייטעל זאל מען אראבנעמען מיט א בלעכענעם לעפעל, און מען זאל דאס אריינטוהן אין א גלעזעל. צו דעם זאל מען צומישען אביסעל לאני-עהל און מען זאל דאס גוט אויסמישען. פון דעם זאל מען אנשמירען טיכעלעך און צולעהגען.

בריה. צו אַ בריה, אַ הויזליכע זאַלב. מען זאָל נעמען אַ עס-לעפעל לאַני-עהל, און אַריינגיסען אין אַ גלאָז אַריין. און מען זאָל נעמען אַ ווייסלעכץ פון אַ פריש הינערען איי און מען זאָל עס גוט צו קלאַפען, נאַכהער זאָל מען דאָס אַריינטוהן אין דעם גלאָז צו דעם לאַני-עהל. די ביידע זאַכען זאָל מען גוט אויסמישען. אין דעם זאָל מען איינטינקען טיכעלעך און צולעהגען.

בריה. צו אַ בריה. אַ הויזליכע רפואה. באַלד נאָכ'ן בריה צו נעמען אַ געלעכץ פון אַ פריש הינער'ן איי, מיט דעם אָנצושמירען אַ שטיקעל אַפטייק וואַטי, און באַלד דאָס אַרויפצולעהגען אויפ'ן בריה און גוט צו פערבאַנדאַזשירען. צייט עטליכע שעה איז דער בריה אויס-געהיילט. די וואַטי זאָל מען איינגעצען מיט וואַרעם וואַסער און אַראָב נעמען.

(ג.)

גיפט. עס פערלויפט זיך פיעל מאָהל אַז מענשען ווערען פערגיפטעט, אָדער אומגערען, אָדער גערעגנווילינ, כדי פטור צו ווערען דאָס לעבען וואָס איז איהם פערמאוסט געוואָרען. די סימפּטאָמען פון גיפט זענען פאָלגענדע: ברעכען, לאַקסירען, שרעקליכע שמערצען אין מאָגען און אויך אין בויך. דער קערפער ווערט קיהל, און ווערט באַ-דעקט מיט אַ קאַלטען שווייס. דער קאָפ און דאָס מויל מיט די צינג ברענען שטאַרק און עס גיסט זיך פון מויל אַ מין פליסיגקייט און שלאָם. דאָס פנים איז שטאַרק רויט אָדער בלאָה. דער אָטהעם ווערט אַלע מאָהל שווערער, און ער פאַלט אַלע מאָהל אין **חלשות**. אויב מען זעהט ביי אַ מענש אפילו נאָר עטליכע פון די סימנים אַז זיי זענען אָנגעקומען פלוצלונג, איז דאָס אַ בעווייז אַז דער מענש איז פערגיפטעט געוואָרען.

גיפט. קענען יעדען מין גיפט געפונען זיך אַפטייק מיטלען, וואָס זענען אַ גענען-גיפט. אַזוי ווען מען זאָל גענוי וויסען מיט וואָס דער

מענש איז פערגיפֿטעט געוואָרען, און ווען מען זאָל באַלד האָבען אַ דאָקטאָר מיט די נויטיגע געגען־גיפֿט מיטלען, וואָלט קיינמאָהל קיין מענש נישט געשטאָרבען פון גיפֿט. דאָס איז אומגליק איז אָבער שטענדיג וואָס אַמאָהל ווייסט מען נישט וואָס דער גיפֿט איז, און אַמאָהל זענען די מיטלען פון געגען־גיפֿט נישט צו בעקומען באַלד, און אַמאָהל קומט נישט באַלד דער דאָקטאָר. אַלזאָ דאַרף מען ביי אַזעלכע וויכטיגע אין געפֿעהרליכע מאָמענטען נישט צו וואַרטען אויפ'ן דאָקטאָר, נאָר קודם כל זאָל מען דעם אומגליקליכען מענש אַליין באַלד אָנהויבען צו ראַטעווען.

גיפֿט. כמעט ביי אַלערליי גיפֿטען (אויסער וויטריאָל, שייד־וואַסער, זאַלץ־זויערע, עססיג עססענציאַ) איז ערשטענס די הויפּט־רפואה אויס צו ריינעגען דעם מאָגען מיט די געדערם פון דעם גיפֿט דורך ברעכען און קליסטירען. נאַכהער צו לעשען דאָס פייער וואָס ברענט אין מאָגען מיט די געדערם פון דעם גיפֿט דורך קאַלטע געטראַנקען און דורך אַפּטייק־מיטלען וואָס דער דאָקטאָר פערשרייבט. אויסער דעם דאַרף מען זעהן דער קראַנקער זאָל האָבען ריינע פרישע לופֿט, און מען דאַרף דעם קראַנקען אַלע מאָהל צו דערקוויקען מיט געשמאַק־טראָפּענס. מען דאַרף נישט לאָזען דעם קראַנקען פֿערהלשט צו ווערען דורך דעם וואָס מען זאָל אַלע מאָהל רייבען מיט אַ האַרטליכע בערשט די הויט פון זיין לייב און אויך די פֿאָדעשווים פון די פֿיס, און דאָס פנים זאָל מען אַלע מאָהל בעשפריצען מיט קאַלט וואַסער.

גיפֿט. די הויזליכע מיטלען צום ברעכיין זענען, מען זאָל אויסמישען וואַסער מיט צוקלאַפּטע ווייסלעכצער פון אייער, און דאָס זאָל מען אין איהם אַריינגיסען ווי ווייט מעגליך איז.

כדי צו לעשען דאָס פייער וואָס ברענט אינוועהניג, זאָל מען איהם געבען צו טרינקען קאַלטע מילך. מען קאָן צו די קאַלטע מילך אויך צו מישען אַביסעל צוקלאַפּטע ווייסלעכצער פון אייער מיט אַביסעל גאָר דין צושטויסענעם צוקער. אויך דאַרף מען אָנקאָכען מילך מיט ווייטצען־מעהל, עס זאָל זיין שיטער, און דאָס זאָל מען געבען דעם קראַנקען פיעל מאָהל צו טרינקען. עס זאָל נישט זיין הייס נאָר עטוואָס לאַה, נאַכהער אַז דער קראַנקער איז שוין געקומען עטוואָס צו זיך, זאָל מען איהם געבען צו טרינקען קאַלטע לימאָנאַדע, און אויך סעלטער־וואַסער מיט מילך.

גיפט. די קליסטירען זאָל מען מאַכען פון וואַרעמי מילך, געמישט מיט בוימעהל, אָדער מיט לאַני־עהל, אָדער מיט אומגעזאַלציגע בוטער. אָדער מען זאָל אָנקאָכען לאַני־שעמין מיט וואַסער, אַזוי אַז דאָס וואַסער זאָל ווערען גערעכטליך, דערנאָך זאָל מען דאָס וואַסער אַבזייען, לאָזען אויסקיהלען, און פון דעם זאָל מען מאַכען די קליסטירען. צו דעם לאַני־שעמין וואַסער איז אויך גוט צו צומישען אַביסעל בוימעהל אָדער לאַני־שעמין עהל. אויך איז גוט צו מאַכען די קליסטירען פון קאַמיללען־טיי געמישט מיט בוים־עהל אָדער מיט לאַני־שעמין עהל.

גיפט. צום בויך איז גוט צו צולעהגען וואַרעמע חלאָדנעס, אָדער וואַרעמע קאָמפּרעסען. אויב דער קראַנקער ברעכט צו פיעל דאַרף מען צולעהגען קאַלטע קאָמפּרעסען אויפ'ן מאַגען, דאָס הייסט אונטער'ן האַרץ־גריבעל.

צום קאָפּ דאַרף מען צולעהגען קאַלטע קאָמפּרעסען פון וואַסער מיט עסיג. וועגען דעם צו מען זאָל צולעהגען צום קאָפּ אַ בלאָז מיט אייז, קאָן מען זיך נישט אַליין מעכטיגען, נאָר מען מוז וועגען דעם אָנפרעגען אַ דאָקטאָר.

צו די לידקעס פון די פיס, דאָס הייסט ווי דאָס דיקע פלייש איז, פון אונטער די קניהען ביז אַראָב, זאָל מען צולעהגען גאָרטשיצאַ, זאָל דאָרט ליגען אַזוי לאַנג ביז עס ציהט גוט אָן אַ רויטקייט.

גיפט. אויב דער גיפט איז וויטריאָל, שייד־וואַסער, זאַלץ־זויערע אָדער עסיג־עססענציאַ, טאָהר מען אַליין אָהן קיין דאָקטאָר נישט געבען צו ברעכען, נאָר מען זאָל אין איהם אַריין גיסען פיעל קאַלט וואַסער, אָדער פיעל־קאַלטע מילך. אויך איז גוט מען זאָל צו שטויסען קרייד דין ווי מעהל, און מען זאָל דאָס איבערזיפּען און אויסמישען מיט וואַסער אָדער מיט קאַלטע מילך, און דאָס זאָל מען געבען דעם קראַנקען צו טרינקען. ווייטער מיט די איבריגע רעטונגס־מיטלען זאָל מען טוהן אַלס אַזוי ווי אויבען בעשריבען איז געגען אַלע אַנדערע גיפטען.

גיפט. אויב עס איז געלונגען אָב צו ראַטעווען דעם אומגליקליכען מענש, דאַרף מען איהם אָבהיטען דערנאָך אַ לאַנגע צייט פון שווערע מאכלים, איבער דעם שוואַכקייט פון מאָגען און פון דער מאָגען־רעהר, זיין עסען דאַרף נאָר זיין מילך, זופּ, יויך, גרייפּלעך און אַמאָהל עטוואָס אַ וייך שטיקעל זעמעל.

געבור־מוטער. די געבור־מוטער ביי פֿרויען קאָן שלאַף ווערען **אויף** פֿיעל שלאַפֿקייטען. און בעוויל דאָס איז אַ אינערליך שלאַפֿקייט, וועלכעס מוז אונטערגעזוכט ווערען **דורך** אַ „מוטער־שפּיגעל" איז גלייכער מיט פֿרויען־קראַנקהייטען צו ווענדען זיך באַלד צו אַנ'אַקושער־דאָקטאָר. דאָך מוז מען דאָ שרייבען עפּעס רפֿואות, פֿאַר די אָרעמע קלאַסען מענשען, וואָס זענען נישט אומשטאַנד צו קורירען זיך ביי אַ **דאָקטאָר**, דעסט גלייכען **פֿאַר** די איינוואָהנער **אין** די ערטער ווי קיין דאָקטאָר געפֿינט זיך נישט.

געבור־מוטער. אויב די געבור־מוטער האָט געקריגען אַ קאַטאַר, און זי איז געוואָרען אָנגעשוואָלען און אַביסעל פֿער־הארטעוועט. איז **גוט צו מאַכען צוויי מאָהל** טעגליך **שפּריצוואַניס** מיט אַ „ירגאַטור". איינמאָהל מיט „בור־וויערע", און איינמאָהל מיט „דעמבאָווי־סקורע", וועלכע ווערט געקאָכט אין **וואַסער**, **ביז דאָס וואַסער** ווערט **רויט**, **דאַן זייט מען עס איבער** דורך אַ טוך. און ווען עס קיהלט זיך **עטוואָס אָן**, זאָל מען מאַכען מיט **דעם רויטען וואַסער** די שפּריצוואַניע.

געבור־מוטער. אויב די „געבור־מוטער" פֿליסט מיט געלע ברענענ־דיגע אָפּלאַוועס, **דאַרף** מען מאַכען צוויי מאָהל **טעגליך** שפּריצוואַניס, איינמאָהל מיט „בור־וויערע", און איינמאָהל מיט **אַ צוויי לעפֿעלעך** „טרינק־סאָדע" **Natr. bicarbonici** **אויף פֿיער גלעזער** לאָה וואַסער.

געבור־מוטער. צו אָפּלאַוועס. **הייזליכע** רפֿואה, **צו קאָכען האָפּען**, וועלכעס **ווערט** בענוצט צום **פֿיער** מאַכען. **דאָס** קאָכט מען **אַזוי** ווי טיי און **מען** טרינקט עטליכע גלעזער **אַלע טאָג** מיט צוקער.

געבור־מוטער. אויב די פֿרוי **שפּירט** גרויסע **שמערצען**, **ווען** דער רעגאָל קומט אָן. אַפּטייק רפֿואה, צו קויפֿען אין **אַפּטייק דאָס** קרייטעכץ „**ראָזמאַרין**" **Fol.Rosmarini** דאָס **זאָל זי** פֿערבריהן **אַזוי ווי טיי**. **און** טרינקען אַזוי ווי טיי מיט צוקער.

געבור־מוטער. **די פֿרוי** וואָס האָט אַ טבע, ווען דער רעגאָל קומט אָן, **אַז עס געהט** פֿון איהר צו **פֿיעל**. **איז אויך גוט דאָס זעלבע** קרייטעכץ „ראָזמאַרין" **זאָל** דאָס **ווייקען אין גוטען בראָנפֿען**, און **אַלע 3 שעה** זאָל זי **פֿון** דעם טרינקען אַ בראָנפֿען־גלעזעל.

געבור מוטער. איינצושטילען דאס געבלוט. **הויזליכע רפואה,** זי זאל טרינקען אין דער פריה ניכטערען א ווייסלעכץ פון א רויה איי, אויסגעמישט גוט מיט קאניאק, אדער מיט **גוטען שטארקען** בראנפען.

געבור־מוטער. איינצושטילען דאס געבלוט. **אפטייק רפואה,** צו קויפען אין אפטייק דעם קארזען „ראדיקס־ארטעמיזיא radix Artemisiae און אויך אזא האלץ, וואס עס רופט זיך אין אפטייק „וויסקום־אלבום" Viscum album דיביידע צו קאכען צוזאמען, און דאס וואסער צו טרינקען בערך דריי גלעזער א טאג, אזוי ווי טיי מיט צוקער.

געווינערין. יעדער פרוי אז זי רעכט זיך קינדבעטורען צו ווערען זאל זי מאכען צופויר א ווארעמע וואנע; די פרויען וואס האבען שווער קינדער זאלען זיך מאכען צופויר עטליכע מאהל וואנעס. און אויב זיי האבען נישט אלע טאג קיין שטיל־גאנג, זאלען זיי איינעמען עפעס פון די גרינגע מיטלען, זאלען יא האבען אלע טאג א שטיל־גאנג.

געווינערין. אויב דאס געווינען געהט שווער צו, איז דאס גלייכסטע פון אלעם צו ווענדען זיך צו א אקושער־דאקטאר, און אויב דער דאקטאר זאגט אז מען מוז דאס קינד אננעמען מיט קלישצעס, זאל מען גאר נישט ווארטען נאר מען זאל באלד ערלויבען דאס דעם דאקטער. ווארען מיט דעם קאן מען דערהאלטען דאס לעבען סיי פון די געווינערין און סיי פון דעם קינד. און אויב נישט, פארשטעהט זיך, אז דאס קאן ברענגען פארקעהרט. דא ווי מען בעקומט נישט קיין זעלבען דאקטאר, זאל מען זעהן צו נעמען חאטש א גוטע אקושערקא, וועלכע זאל קאנען פערשרייבען פאר די געווינערינס פראשקעס „ספארישטש" פון דער אפטייק. פון הויזליכע מיטלען איז גוט צו מאכען א גלאז צוקער־וואסער, מען זאל צולאזען 5 לויט צוקער אין א גלאז וואסער, און מען זאל די געווינערין געבען אלע מאהל צו טרינקען פון דעם וואסער. אויך זאל מען איהר געבען אלע 10 מינוט א לעפעל גוטען און שטארקען וויין.

געלי־זוכט. לויט דאָקטעריי איז דאָס אַ גאַל=קראַנקהייט. אפטייק רפואה, צו קויפען אין אַפּטייק 4 לויט קרייטעכץ „הערבא צוקאָריום=ינטיבום״ herba Cichorium intibus. 4 לויט קרייטעכץ „הערבא=היפּעריקום=פּערפאָראַטום״ herba Hipericum porforatum. 2 לויט קרייטעכץ הערבאַ=חעליִדאָני״ herba Chelidonii. די 10 לויט קרייטעכצער זאָל מען אויסמישען צוזאַמען, און פון דעם זאָל מען פּאַבריהען ביסלעך אַזוי ווי טיי. דאָס זאָל דער קראַנקער טרינקען אַלע טאָג בערך דריי גלעזער.

געלי־זוכט. אַפּטייק רפואה, צו קויפען אין אַ ריעלע אַפּטייק ריכטיגען שפּיגנאַרד=עהל. אויף לײטיין רופט ער זיך „אָהלי=לעוואַנדולי״ olu Levandulí. פון דעם עהל זאָל מען אַריינמישען 5 קראָפּלעס אין אַ ווייַן=גלעזעל מיט ווייַן. און דאָס זאָל דער קראַנקער אַלע אין דער פריה איינגעמען.

געלי־זוכט. הויזליכע רפואה, איינצוטינקען אַ שוואָם אָדער אַ שטיק וואַטי אין קיה=מילך, באַלד נאָך דער מעלק ווען די מילך איז נאָך וואַרעם. און מיט דעם זאָל מען איבער ווישען דאָס גאַנצע לייב פון דעם קראַנקען אַלע טאָג.

געשוויער. הויזליכע רפואה צו אַ געוועהנליכען געשוויער איז אַ האָניג=טייגעל. מען פערקנעהט אַביסעל ווייטצען=מעהל מיט בינען=האָניג, און מען מאַכט דערפון אַ ווייך טייגעל אַזוי ווי אַ פּלעצעלע, און מען לעהגט דאָס צו צום געשוויער. אין פיעל פּאַלען גיבט דאָס גאַנץ גוטע רעזולטאַטען. עס נעמט צו די וועהטאג, עס מאַכט ווייך דאָס געשווילעכץ, עס עפענט דעם געשוויער און עס פּעהיילט איהם אויך. מען קאָן אויך מאַכען פון אַ שטיקעל שוסטער סמאָלע אַזוי ווי אַ טייגעל און מען זאָל עס צולעהגען צום געשוויר אַזוי ווי אַ האָניג=טייגעל.

געשוויער. ווייך צו מאַכען אַ געשוויער, אַז ער זאָל זיך זעלבסט עפענען. אַפּטייק רפואה, צו קויפען אין אַפּטייק אַ שטיקעל „מעלילאָטין=פּלאַסטער״ Emplast rum meliloti און מען זאָל אָנשמירען אויף אַ טיכעל און צולעהגען. אויף דעם טיכעל זאָל מען אַרויף לעהגען אַ שטיקעל וואַטי און מען זאָל פערבאַנדעזשירען מיט אַ טיכעל.

געשוויער. דאָ ווי דער געשוויער האָט זיך פערנומען גרויס, און עס האָט זיך געמאַכט אַ מכה מיט אייטער. די שמערצען זענען

ארויס, בעווייל עס וויל זיך נישט זעלבסט אזוי גיך עפענען. אויב מען זעהט אז עס איז שוין רייף צום עפענען, זאל מען זיך ווענדען צו א דאקטאר אדער א פעלדשער, מען זאל דאס אויפהאקען. ווארען לאנג צו ווארטען מיט אזא מכה איז נישט געזונד פאר'ן גאנצען קערפער. דא ווי מען קאן נישט גרייכען צו א דאקטאר זאל מען זיך בענוצען מיט הייזליכע מיטלען. מען זאל נעמען א ציבעלע, און מען זאל זי גוט צו-רייבען אויף א ריבאייזען. און מען זאל נעמען אביסעל שיטערען גרינעם זייף מיט אביסעל האניג אדער מיט א שטיקעל האזען שמאלץ, וועלכעס מען קריגט אין אפטייק. דאס זאל מען עטוואס איבערפרעגלען אויפ'ן פייער, און מען זאל עס גוט צורייבען, עס זאל ווערען אזוי ווי א זאלב. די זאלב זאל מען אנשמירען אויף א טיכעל און צולעהגען אויף די מכה, וועט עס זיך עפענען.

געשוויער. אז דער געשוויער האט זיך שוין געעפענט. עס געהט אייטער און מען דארף איהם היילען. דארף מען ערשטענס אבצווייניגען גוט אלע טאג מיט אביסעל ווארעמע קארבאלאווי-וואסער, און מען זאל צולעהגען א זאלב. מען קאן זיך אויך בענוצען מיט א הייזליכע זאלב. מען זאל צולאזען אויפ'ן פייער א לעפעל אומגעזאלצענע פרישע בוטער, צו דעם זאל מען צוגעבען א געלעכץ פון א פרישע הינערען איי, ווען די בוטער איז נאר גוט ווארעם נישט קאכענדיג. מען זאל דאס צומישען און לאזען אבקיהלען, וועט פון דעם ווערען א זאלב. די זאלב זאל מען אנשמירען אויף א שטיקעל לייווינט ווייסע און ריינע, און דאס זאל מען צולעהגען צום געשוויער 2 מאהל טעגליך.

געשוויער. דער מענש וואס עס שלאגט איהם ארויס אויפ'ן לייב אלע מאהל געשווירען אדער קרעצלעך, דארף נעמען מיטלען צו רייניגען דאס געבלוט. הייזליכע רפואה, איינצונעמען אלע טאג אין דער פריה פון 5 ביז 10 קראפלעס טערפאנטין אויף מילך.

אויסער דעם זאל ער זעהן צו האבען אלע טאג א שטיל-גאנג.

געשוויער. צו געשווירען און ראנעס, וועלכע האבען זיך געמאכט אויף א גליד דורך א אפפרירונג. א הייזליכע זאלב, מען זאל צולאזען אויפ'ן פייער וואקס, צו נעמען א לעפעל הייסען שיטערען וואקס און אריינצוגיסען אין א גלאז ארייַן, אדער אין א ריין שיסעלע. צו דעם זאל מען צו מישען גוט א לעפעל לאני-עהל. נאכהער זאל מען

צו מישען א געלעכץ פון פרישע הינערנע אייער. דאס אלס צוזאמען גוט אויסצומישען, ביז עס וועט ווערען אזוי ווי א זאלב. און מיט דעם זאל מען שמירען די ראנעם 2 מאהל טעגליך, און מען זאל פערבינדען מיט א ריין און וויין טיכעל.

געשוויער. א הייזליכע זאלב צו קליינע געשווירען אדער קרעצלעך, מען זאל אויסמישען א לעפעל גוטען פראוואנס־בוימעהל מיט א געלעכץ פון א פריש הינערען איי. אין דעם זאל מען אריינמישע א לעפעל „גלייט" מיט א לעפעל „בלייוויים". דאס אלעס זאל מען צוזאמען גוט אויסמישען ביז עס וועט ווערען אזוי ווי א זאלב. און מיט דער זאלב זאל מען שמירען 2 מאהל טעגליך. אויב מען בעקומט נישט קיין פראוואנס־בוימעהל, קאן מען אויף דעם ארט זיך בענוצען מיט פרישע אומגעזאלצענע ווארעמע בוטער, אדער מיט שמעטאנקע.

געשווילעכץ. צו א געשווילעכץ אין א גליד נישט פון קיין קלאפ, אפטייק רפואה צו שמירען מיט קאמפאר־עהל oli campher, 2 מאהל טעגליך, און צו פערבאנדעזשירען מיט וואטע.

געשווילעכץ. צו א געשווילעכץ אין א גליד פון א קלאפ, אפטייק רפואה צו קויפען אין אפטייק „ארניק" Flor arnicae דאס זאל מען פאבריהן אזוי ווי טיי, און לאזען דעם סענץ אבקיהלען, און פון דעם זאל מען צולעהגען קאלטע קאמפרעסען.

געשווילעכץ. צו א געשווילעכץ, אפטייק רפואה, צו קויפען אין אפטייק באראווי־פלין Liqu Burowi פון דעם זאל מען אריין מישען א לעפעל אין א האלב גלאז וואסער, מיט דעם זאל מען צולעהגען אויף דעם געשווילעכץ קאלטע קאמפרעסען.

געשווילעכץ. צו א געשווילעכץ מיט וועהטאג אין א גליד. הייזליכע רפואה, צו נעמען דעם קארזען וואס מען רופט איהם „זיוואקאשץ". מען בעקומט דאס אין אפטייק אויך. מען צו שניידט דאס אויף קליינע שטיקלעך און מען פרעגעלט עס מיט חזיר פעטץ. דאס לעהגט מען אריין אין א לייווינטען בייטעל, און מען לעהגט צו הייסע חלאדנעס.

געשווילעכץ. עס טרעפט זיך ביי קראנקע וואס ליידען אויף א נירען־קראנקהייט, אז ביי זיי ווערט אנגעשוואלען דער בויך

אין די פּים. בײ אזא פארלעגענהײט מוז מען זיך װענדען צו א דאקטאר, ער זאל הײלען די ניערען־קראנקהײט, דאן װעט שוין דאס געשװילעכץ אלײן אבגעהן.

געשלעכץ קראנקהײטען. אדער װי דאקטוירעם רופען זײ מיט דעם נאמען „װענערישע קראנקהײטען" זענען פערהאנען פיער מינים.

1) פאללוציע.

2) טריפּפער.

3) שאנקער.

4) סיפילים.

פאללוציע הײסט, אז די נאטור־קראפט געהט זעלבסט אהן פון מענש בײנאכט אין שלאף. דאס זעלבע קאן אמאהל זײן אין אײן נאכט עטליכע מאהל.

טריפּפער הײסט, אז עס טריפט פון מענש נישט דוקא בײנאכט נאר אפילו בײטאג ; [illegible],

שאנקער הײסט, אז עס מאכט זיך דורך דעם אומרײנעם פליסעגקײט א בײזער געשװיער אויף דעם געשלעכטס גליד, פון װעלכען עס גײט מאטעריע און עס פערשטאפט דעם קאנאל, װעלכעס עס פערשאפט דעם מענש שרעקליכע שמערצין.

סיפילים הײסט, אז עס מאכט זיך בײ דעם מענש אויפ'ן גאנצען קערפּער, אלע מאהל אויף א אנדער ארט, פערבארגענע טיעפע קרעץ, װעלכע עס איז זעהר שװער אויסצוהײלען. דער סיפילים קאן זיך ציען יאהרען לאנג, און קאן גרינג ברענגען דעם טױדט אויף דעם מענש.

בײ די אלע פיערלײ קראנקהײטען איז גאר נישט צו װארטען, נאר באלד זיך צו װענדען צו א ספּעציעלען װענערישען דאקטאר, װעלכער קאן נאר בעצײטענס פערניכטען די קראנקהײט. די לעצטע דרײ קראנקהײטען געפונען זיך בײ פרויען, אזוי גוט װי בײ מאנספּערזאנען.

(ד)

דאר. אז א קליין קינד בעקומט די דאר, וועלכעס מען רופט סוחאטעס, דאס איז א גיפערליכע קראנקהייט. קיין זיכערע ספעציעלע רפואה צו דער קראנקהייט זענען נאך די דאקטוירים נישט דערגאנגען. דאך איז גלייכער ביי דעם צו ווענדען זיך צו א קינדער־דאקטאר, וועלכער גיבט ווי געוועהנליך פערשידענע רפואות, וואס דער ציעל זייערער איז נאר צו קרעפטיגען דאס קינד.

דאר. הייזליכע מיטלען צו דעם איז נאר צו באדען דאס קינד אין פערשידענע בעדער. דהיינו, היי־פראך בעדער, בעדער פון געקאכטע ניסען־בוימער בלעטער, בעדער פון שעפסענע־פיסלעך־יויך, בעדער פון וויטצינע קלייען, שוואכע זאלץ־בעדער. אויב דאס קינד זויגט נאך זאל מען ענדערען די מילך. אויב מען קאן נישט ענדערען די מילך זאל די זויגערין אנהויבען צו עסען בעסערע שפייזען.

דזיאזגא. ווי געוועהנליך איז כמעט נישט דא איין מענש, ער זאל זיך נישט אריין נעמען א פיצעל הייזל אין דער האנד אריין. דאס דארף מען זעהן באלד ארויס צו נעמען, בעוויל דאס קאן אמאהל אנמאכען א שארף ענטצינדונג אויף דעם ארט און אויך מאטעריע. אויב די דזיאזגא איז אריין טיעף און עס איז זי שווער ארויס צו ציהען, אויף דעם איז דא א הייזליכע רפואה. מען זאל איינשמירען אויף דעם ארט מיט דזיעגיטש, און מען זאל אביסעל איינעטצען א טיכעל אויך מיט דעם דזיעגיטש און מען זאל מיט דעם טיכעל פערבאנדעווירען אויף דעם ארט ווי די דזיאזגא זיצט. און במשך פון 15 ביז 20 מינוט הויבט די דזיאזגא אן פון זיך זעלבסט ביסעלעך וויי ארויס צו ריקען זיך, אזוי אז מען קאן זי שוין אהן נעמען ביי דעם עק און ארויסציהען.

(ה)

האַלדז. האַלדז־וועהטאַג איז פערהאַן עטליכע מינים. אַ געוועהנליכע האַלדז־וועהטאַג איז על פי רוב פון אַ פערקילונג, וואָס איין מאַנדעל אָדער בײדע מאַנדלען ווערען אַביסעל געשוואָלען. אויב מען פערהאַפט דאָס נישט באַלד קאָן עס אָננעמען אַ שווערען האַראַקטער, עס זאָל זיך מאַכען געשווירלעך אויף די מאַנדלען, וועלכע עפענען זיך באַלד און געבען אַרויס פון זיך ווײַסען אײַטער. עס איז אָבער פאַרהאַנען נאָך אַ שווערערע האַלדז־קראַנקהייט, וועלכעס עס רופט זיך דיפטעריטיס, און דאָס הײסט שוין אַ געפערליכע קראַנקהייט. און בײַ דעם מוז מען זיך שוין ווענדען צו אַ דאָקטאָר, וועלכער דאַרף באַלד מאַכען אײַנשפריצונג אונטער די הויט מיט אַזאַ זערום, וועלכער איז ספּעציעל דערצו געמאַכט געוואָרען. נאָך אַ ערגער געפערליכע „האַלדז־קראַנקהייט" איז פערהאַן, וועלכעס עס רופט זיך „האַלדז־שווינדזוכט". צו דעם איז קיין שום ספּעציעלע רפואה נישט דאָ, נאָר אַמאָהל קאָן העלפען צו דעם זעהר גוטע פרישע לופט אין אַ וואַלד.

האַלדז. צו אַ געוועהנליכע האַלדז־וועהטאַג וואָס די מאַנדלען ווערען אַביסעל אָנגעשוואָלען דורך אַ פערקיהלונג. איז דאָס ערשטע דאַרף מען אַרום צו לעהגען דעם האַלדז מיט קאַלטע קאָמפּרעסען פון זאַלץ־וואַסער, אָדער פון וואַסער מיט שפּריט. אויך דאַרף זיך דער קראַנקער שווענקען דעם האַלדז אַלע מאָהל מיט „בור־זויערע" אָדער מיט „קאַלעך־וואַסער". אָדער מען זאָל קויפען אין אַפּטײק דאָס קרײַטעכין „מאַלווא" Fol Malva דאָס צו פערבריהען אַזוי ווי טײ און צו לאָזען אויס־קיהלען. מיט דעם איז זעהר גוט צו שווענקען זיך דעם האַלדז.

האַלדז. אויב עס האָט זיך געמאַכט געשווירלעך מיט אײַטער אויף די מאַנדלען, דאַרף מען לאָזען פענדזליווען דעם האַלדז פון אינוועהניג. צו דעם מוז מען שוין האָבען אַ דאָקטאָר אָדער אַ גוטען פעלדשער, ער זאָל פערשרײַבען מיט וואָס מען זאָל פענדזליווען דעם האַלדז. בײַ דעם דאַרף מען אויך דעם קראַנקען אײַנצוגעפּען אויף אָב־פיהרען.

האנד. עס מאכט זיך אמאהל אז די הויט פון די הענד ווערען צו־שפאלטען, און די הויט ווערט אזוי ווי שיפען. הייזליכע רפואה, אב צו וואשען די הענד מיטווארעם וואסער און מיט זייף, נאכהער זאל מען פון זייף אבריינינגען די הענד ניט אביסעל ווארעם וואסער. און ווען די הענד זענען נאך נאס, זאל מען אויסרייבען די הענד מיט גליצערין. מען זאל אזוי רייבען די הענד מיט דעם גליצערין 3 מינוט, כדי די הויט זאל גוט איינזאפען דעם גליצערין. דערנאך זאל מען די הענד גוט אבווישען אויף טרוקען. נאך דעם זאל מען זיך היטען נישט ארויס צו געהן אויף די קעלט מיט קיין נאסע הענד.

האר. אויב עס האט זיך געמאכט אויפ'ן קאפ א ליס, און מען וויל עס זאל צוריק בעוואקסען ווערען מיט האר. הייזליכע רפואה, אויסצומישען 2 לעפעל רצין־עהל מיט א גלעזעל פון א פריש הינערין איי. מען זאל דאס גוט מישען ביז עס וועט ווערין אזוי ווי א זאלב, מיט דעם זאל מען גוט איינרייבען אויף דעם ליס 2 מאהל טעגליך.

האר. עס איז פערהאן א האר־קראנקהייט וועלכעס מען רופט „קאלטון". די קראנקהייט באשטעהט פון דעם, די האר פארדרעהן זיך זעלבסט אלע צוזאמען, אז עס איז אוממעגליך צו צושיידען זיי, און זיי ווערען אזוי ווי איין מאססע אויפ'ן קאפ. איידער דאס מאכט זיך איז דער גאנצער קערפער נישט בערוהיגט, און איז אויך זעהר שוואך, נאך דעם וואס דער קאלטון פארדרעהט זיך ווערט שוין אויפ'ן קערפער לייכטער. צוליב דעם האבען פיעל מענשען א טעות און לאזען א מאהל מאכען אליין א קאלטון פון די האר אויפ'ן קאפ, און זיי גלויבען אז דורך דעם וועט דער מענש קרעפטיגער ווערען. אבער לויט חכמת הרפואה איז דאס א נארישער געדאנק, וואס די שפעטערע מיט די זנאכארעס האבען אויס געקלעהרט.

האר. קיין רפואה צו א קאלטון האבען נאך די דאקטוירים נישט געפינען. אב צו שעהרען א קאלטון איז אפילו לויט דאקטוריי אויך א סכנה. נאר טייל דאקטוירים געבען א עצה, אויב עס איז זעהר נויטיג דעם קאלטון אראב צו נעמען, זאל מען דעם מענש מיט דעם קאלטון אריינזעצען אין א וואנע ווארעם וואסער ביז צום האלדז. און דאן זאל מען מיט א גליענדיג שפיזעל ביסלעכווייז אונטער ברענען דעם

קאָלטון. ביז ער פֿאַלט אין גאַנצען אַראָב. נאַכהער זאָל מען באַלד אויסרייבען גוט דעם קאָפּ מיט שפּיגנאַרד=עהל oli Lavanduli אָבער צו מען קאָן זיך אויף דעם באמת פֿערלאָזען צו נישט, איז נאָך דערווייל אַ ספק. בעוויל דאָס איז גאַנץ גוט בעוויסט, אַז ביי פֿיעל מענשען וואָס מען האָט ביי זיי אָבגעשוירען דעם קאָלטון, זענען זיי דערנאָך גוט קראַנק געוואָרען. אַלזאָ זאָל מען זיך אויף די עצה אויך נישט אַזוי גיך פֿערלאָזען, אויסער ווען די זאַך איז זעהר שטאַרק נויטיג.

האָר. צו שטאַרקען די האָר, זאָלען נישט אויסקריכען, נאָר זיי זאָלען שעהן וואַקסען. זאָל מען קויפֿען אין אַפּטייק חינין=ווייַן. דאָס הייסט אַזאַ וויין וואָס איז געמישט מיט חינין. און מיט דעם וויין זאָל מען זיך וואַשען דעם קאָפּ אַלע אין דערפֿריה.

האַרץ. דאָס האַרץ פֿון מענש איז דער מלך פֿון אַלע אברים, און דאָס גאַנצע לעבען פֿון מענש העֶנגט אין האַרץ. דאָס האַרץ איז אָבער דאָס עהרעלסטע אבר פֿון אַלע אברים, און אַלאַדי וואָס קאָן עס שאַטען. אַלזאָ דאַרף מען וויסען דאָס האַרץ גוט אָבצוהיטען. און ווען דער מענש פֿיהלט נאָר עפּעס אַ קראַנקהייט, אָדער שוואַכהייט ביי דעם האַרץ, זאָל ער זיך באַלד ווענדען צו אַ גוטען דאָקטאָר.

האַרץ. צו האַרץ=וועהטאָג. אַפּטייק=רפואה, צו קויפֿען אין אַפּטייק רוטאַ=טיי herba Ruta דאָס צו פֿאַבריהן אין קאָכענדיג וואַסער און צו טרינקען אַזוי ווי טיי עטליכע מאָהל טעגליך. מען קאָן אויך די רוטאַ=טיי איינווייקען אין גוטען זיסען וויין. נאָך דעם וואָס עס ווייגט זיך 3 טאָג קאָן מען שוין טרינקען פֿון דעם וויין. דער קראַנקער דאַרף טרינקען פֿון דעם וויין אַמוועניגסטענס חאָטש 3 וויין=גלעזליך איבערן טאָג.

האַרץ. צו האַרץ=וועהטאָג. אַ הויזליכע רפואה. צו נעמען אַ האַלב קוואַטירל אומגעזאַלצענע בוטער. און אַ האַלב קוואַטירל גוטען בינען=האָניג. די ביידע צוזאַמען איבער צו קאָכען אַביסעל ביי דעם פֿייער און גוט אויסצומישען. בשעת עס שטעהט ביי דעם פֿייער איז גוט אויך אַריין צו טוהן אַ גלעזעל גוטען וויין, אָדער אַ גלעזעל קאָניאַק, אָדער אַ גלעזעל אָקעווויט. נאַכהער נעמט מען דאָס אַוועק פֿון פֿייער,

מען לאָזט עס אָבקיהלען. און פֿון דעם זאָל דער קראַנקער נעמען אַלע 3 שעה אַ קאַווע לעפֿעלע.

האַרץ. צו האַרץ־קלאַפּונג. אַ הויזליכע רפֿואה, צו טרינקען עטליכע מאָהל אויף בייַנאַכט אַ גלאָז צוקער־וואַסער. אויף דעם דאַרף מען צו צולאָזען אין אַ גלאָז געקאָכט וואַסער פֿון 8 ביז 10 לויט צוקער. און אַלע אין דערפֿריה זאָל דער קראַנקער אויפֿעסען ניכטערן אַ ציבעלקעלע בלויז אָהן זאַלץ און אָהן ברויט.

הונד. אַ ביס פֿון אַ משוגענעם הונד איז זעהר געפֿערליך. דער משוגענער הונד האָט אַ שרעקליכען גיפֿט אין די ציין, דורך וועלכען דאָס בלוט פֿון דעם מענש ווערט אויך פֿערגיפֿטעט בּיסלעכווייז, ביז דער מענש ווערט אויך משוגע און שטאַרבט אין שרעקליכע יסורים. דאָס משוגעת פֿון דעם מענש באַשטעהט פֿון דעם, אַז עס דאַכט זיך איהם אַז ער זעהט נאָר בלויז הינד, סייַ אין דעם וואַסער וואָס מען גיבט איהם צו טרינקען, סייַ אין דעם עסען, און אַרום און אַרום קוקט אַלץ בייַ איהם אויס נאָר הינד און הינד, און פֿאַר וואַסער שרעקט ער זיך שטאַרק. די קראַנקהייט בייַ דעם מענש קאָן זיך אַמאָהל בעווייַזען הערשט אין אַ 2 יאָהר שפּעטער נאָכ'ן ביס. צו דעם העלפֿט נישט קיין שום אַנדערע רפֿואה, נאָר וואָס אין אונזערע צייַטען האָבען די גרויסע דאָקטוירים אויסגעאַרבייַט אַזאַ מין זערום, פֿון וועלכען מען מאַכט דעם מענש אייַנשפּריצונג אונטער די הויט, און פֿון דעם ווערט דער מענש זיכער געהיילט אין גאַנצען. אין די גרויסע שטעדט האַלט די רעגירונג אויף ספּעציעל אַזעלכע דאָקטוירים מיט שפּיטעלער, צו היילען אַזעלכע קראַנקע. די שפּיטעלער ווערען אָנגערופֿען „פּאַסטערס אינסטיטוט" אויף דעם נאָמען פֿון דעם גרויסען געלערענטען פֿילאָזאָף Pasteur פֿון פֿראַנקרייַך, וועלכער איז דערגאַנגען די רפֿואה.

הונד. אויב דער געביסענער ווערט משוגע, דאַרף זיך יעדער מענש פֿאַר איהם שטאַרק צו היטען, ער זאָל ני־ט בעקומען קיין ביס פֿון איהם, טאָמער גיבט דער משוגענער עמעצען אַ ביס, ווערט יענער אויך באַלד אָנגעשטעקט פֿון די געפֿערליכע קראַנקהייט, און דער משוגענער וואָלט ווייַטער געוואָלט נאָר יעדען מענש צו בייַסען, אַלזאָ דאַרף מען זיך פֿאַר איהם שטאַרק צו היטען.

הונד. יעדער איידלער מענש וואס האט פערשטאנד דארף זיין געהיטען נישט צו שפּילען זיך מיט קיין הונד, נאר צו זיין שטארק דערוויַיטערט פון איהם, בעוויַיל פונקט אזוי גוט ווי אין א חזיר געפונען זיך די מיקראָבען וואס רופען זיך „טריחינא" פון וועלכען דער מענש וואס איז נישט דערוויַיטערט פון קיין חזיר קאן קראנק ווערען אויף Trichinosis אזוי גוט געפינט זיך וויַיטער ביי הונד א מין מיקראָב וואס רופט זיך Echinococus דער מיקראָב קאן זיך גרינג איבערטראָגען צום מענש, פון וועלכען עס קאן זיך ענטוויקלען אין בויך א געוויקס אזוי גרויס ווי א הויפּטעל קרויט. און אין פיעל פאלען פערשאפט דאס דעם טוידט אויפ'ן מענש. אלזא דארף מען זיך פון א הונד שטארק דערוויַיטערען.

הוסט. דער הוכט ווערט ארויסגערופען ביי דעם מענש דורך פיעלערליי קראנקהייטען. אמאהל איז די אורזאכע פון הוסט א לינגען=קראנקהייט, אמאהל איז דער הוסט איבער א האלדז=קראנקהייט. אלזא אז מען וויל היילען ריכטיג דעם הוסט, דארף מען בעזייטיגען די קראנקהייט, וועלכע איז די אורזאכע פון דעם הוסט.

הוסט. פון די אפטייק מיטלען וואס מען קאן זיך זעלבסט בענוצען מיט זיי זענען פאלגענדע:

„ברוסט=טיי" Species pectorales דאס פערבריהט מען אזוי ווי געוועהנליכע טיי און מען טרינקט מיט צוקער. מען קאן דאס אויך טרינקען מיט מילך.

„איסלאנדיק=קרייטעלך"* Lichen Islandici מיט דעם דארף מען זיך אויך אזוי צו באגעהן אזוי ווי מיט ברוסט=טיי.

הוסט. הויזליכע מיטלען, צו טרינקען מילך מיט בוטער. צו טרינקען ווארימע קאזע=מילך באלד נאך דער מעלק. אויך העלפט א מאהל מען זאל צושטויסען שוועבעל דין אזוי ווי מעהל, און מען זאל אויך צושטויסען קאנדעל=צוקער דין אזוי ווי מעהל. די ביידע מיטלען זאל מען אויסמישען גלייך אויף גלייך, און פון דעם זאל דער קראנקער איינעמען ניכטערען א האלב קאווי=לעפעלע מיט ווארעמע מילך. אין פיעל פאלען העלפט מען זאל זיך לאזען שטעלען אויף די פלייצעס טרוקענע ביינקעס (קעפּ).

הוסט. צו אַ טרוקענעם הוסט, וואָס עס שטעכט פֿאָרענט אין די ברוסט. אַפּטייק רפואה צו קויפֿען אין אַפּטייק וואַזעלינאַ מיט מאַנדעל=עהל oli amigdali פֿון די ביידע מיטלען זאָל מען נעמען 2 גלייכע טיילען און דערוואַרעמען ביי דעם פֿייער. מיט דעם זאָל זיך דער קראַנקער שמירען די ברוסט 2 מאָהל טעגליך. און אויף דעם אָרט ווי עס שטעכט איהם, זאָל ער זיך לאָזען שטעלען באַלד טרוקענע קעפּ (ביינקעס).

הייזעריג. אַמיינסטענס טרעפֿט זיך, אַז מען ווערט הייזעריג פֿון אַ פֿערקיהלעניץ. אַפּטייק רפואה, צו קויפֿען אין אַפּטייק ברוסט=טעה, וועלכעס רופֿט זיך „ספּעקציעס=פּעקטאָראַלעס” Species poctorales. דאָס זאָל מען פֿערבריהען אַזוי ווי טיי, און מען זאָל דאָס טרינקען מיט מילך און מיט קאַנדעל=צוקער.

הייזעריג. הויזליכע רפואה, אויסצומישען אַ לעפֿעלע געשטויסענעם קאַנדעל=צוקער מיט אַ געלעכיץ פֿון אַ פֿריש הינערען איי. דאָס אויסצוטרינקען מיט אַ האַלב גלאָז הייסע מילך. דאָס דאַרף מען נעמען עטליכע טעג, 3 מאָהל טעגליך.

הייזעריג. הויזליכע רפואה, אויסצושמירען גוט דעם האַלדז מיט אַ ביסעל שיטערען גרינעם זייף, און צו פֿערבאַנדאַזשירען מיט וואַטי דעם האַלדז אַרום און אַרום.

הייזעריג. הויזליכע רפואה. אויפצוקאָכען אַ טעפּעל וואַסער בערך פֿון אַ קוואָרט. מען זאָל אַריינגיסען אין קאָכענדיגען וואַסער אַ קליין לעפֿעלע פֿראַנצוסקע=טערפּאָנטין. דאָס טעפּעל זאָל מען אַרומנעמען מיט אַ גראָב שטיק פּאַפּיר, אַזוי נאָך אַז עס זאָל געמאַכט ווערען אין דערהויך אַ שמאָהל לעכעל, דורך וועלכען די פּאַרי זעצט אַרויס. דאַן זאָל דער הייזעריגער אַריינציהען אין האַלדז אַריין די פּאַרי פֿון טעפּעל. אַזוי זאָל ער טוהן עטליכע מאָהל וועט דאָס הייזעריגקייט אַוועק געהן.

העמאָרידין. דאָס איז אַ קראַנקהייט פֿון צוויי ערליי צרות. ביי טייל מענשען גייט דאָס געבליט זעהר פֿיעל, דורך דעם וואָס עפֿענען זיך די בלוט=אָדערען, וועלכע געפֿינען זיך ביי דעם עק פֿון די

סטאָלצאָוואַ=קישקאַ. און ביי טייל מענשען מאַכט זיך דאָרט אַרום און אַרום פוקלון, וועלכע פערשאַפען דעם מענש גרויסע שמערצען. די קראַנקהייט מאַכט זיך אַ נעסט נאָר ביי די מענשען, וואָס האָבען נישט אַלע טאָג קיין שטיל=גאַנג, אַלזאָ קאָן מען זאָגען ביי דעם אַז דער מענש איז זיך זעלבסט שולדיג, מיט דעם וואָס ער האָט נישט געטוהן קיין מיטלען, אַז ער זאָל האָבען אַלע טאָג אַ ווייכען שטיל=גאַנג. עס פעהלט נישט אויף דעם קיין מיטלען אין אַפטייק. מיט קיין שום מיטלען זענען די אַפטייקען נישט אַזוי רייך און ספּעציאַל, ווי מיט די מיטלען קעגען שטיל=גאַנג. ביי די מענשען וואָס די קראַנקהייט איז שוין פאַר=עלטערט מיט אַ שווערען כאַראַקטער אין בײדערליי הינזיכטען, עס געהט פון איהם פיעל בלוט, און די סטאָלצאָוואַ=קישקאַ איז באַזעצט מיט פוקלען. איז די בעסטע עצה ער זאָל זיך לאָזען מאַכען אַ אָפּעראַציע.

העמאָרידען. קעגען בלויסע פוקלען קאָן מען זיך באַגעהן אָן אַ אָפּעראַציאַ. דאָס היילען די פוקלען בעשטעהט פון 3 זאַכען 1) זיץ=בעדער. 2) זאַלבען, ווייך צו מאַכען די פוקלען. 3) איינ=צונעמען אַלע טאָג ברוסט=פולווער, אָדער אַנדערע לײַכטע מיטלען, אַז מען זאָל האָבען אַלע טאָג שטיל=גאַנג.

העמאָרידען. זיץ=בעדער איז גוט צו מאַכען, אָנצוקאָכען 2 קוואָרט וואַסער און אַרײַנצוטוהן אַ פולע האַנד קאַמעלען טײַ, וועלכעס רופט זיך אין אַפּטייק „רומיאַנעק". דאָס וואַסער זײַט מען איבער און מען גיסט אַרײַן די הייסע וואַסער אין אַ גרויסע שיסעל, דער קראַנקער זאָל זיך אין דעם וואַסער אַרײַן זעצען אויף אַ האַלבע שעה. אויב עס שמערצט איהם אַזוי צו זיצען דורך דעם האַרטקייט פון די שיסעל, דאַרף מען אַרײַן לעהגען אַ שטיק וואַטי אָדער אַ אַנדערע ווייכע זאַך. אויך איז גוט צו מאַכען זיץ=בעדער פון „פּאָקרזיוועס". דאָס איז יעדען בעוויסט די גרעזער וואָס מען ברוהט זיך אָהן אַז מען רירט זיי מיט די בלויזע הענד. די גרעזער זאָל מען אָבקאָכען, דאָס וואַסער זאָל מען איבערזייען אין אַ שיסעל אַרײַן, און דער קראַנקער זאָל זיך אַרײַן זעצען, אַלס אַזוי ווי אויבען דערמאַנט איז. נאָך די בעדער דאַרף זיך דער קראַנקער צולעהגען אַ זאַלב אויף די פוקלען.

העמאָרידען. זאַלבען צו פוקלען איז פערהאַן פיעל. נישט יעדען מענש שלאָגט אָבער אָהן איינע און די זעלבע זאַלב.

דאַ וועל דאָ בעשרײַבען אַזעלכע מיטלען און זאַלבען, וואָס מען קען

זיך זעלבסט מאכען יעדער מענש אין דער היים. אפטייק רפואה, צו קויפען אין אפטייק בּאראווי־עססיג, עס רופט זיך „ליגווי־באראווי" Liqu, Burovi פון דיעם עסיג זאל מען אריין טוהן א עס לעפעל אין א האלב גלאז וואסער, אויך זאל מען קויפען האלאהן, און מען זאל איהם צו שטויסען, און מען זאל אריין טוהן אין דעם האלבען גלאז וואסער א האלב קאווי לעפעלע האלאהן. דאס זאל שטעהן אויף א ווארעם ארט. אין דעם זאל מען איינטינקען שטיקלעך וואטי, און מען זאל צו־לעהגען אויף די פוקלען.

העמארידען. נאך א זאלב צו פוקלען, וואס מען קאן זיך אליין מאכען, צו נעמען א לעפעל שמיעטאנקע אדער א לעפעל אומגעזאלצענע בוטער, און מען זאל צושטויסען האלאהן מיט גרינשפאהן, עס זאל זיין דין אזוי ווי מעהל. דאס זאל מען אריין טוהן אין די בוטער אדער אין דער שמיעטאנקע און גוט אויסצומישען, עס זאל ווערען אזוי ווי א זאלב. דאס זאל מען אנשמירען אויף וואטי און צולעהגען אויף די פוקלען.

העמארידען. נאך א זאלב צו פוקלען, וואס מען קאן זיך אליין מאכען. צו נעמען א עס־לעפעל חזיר־פעטץ אומגע־זאלצענס, דאס זאל מען צולאזען ביי דעם פייער, עס זאל נאר ווערען שיטער און גוט ווארעם. זון מען זאל נעמען א קאווי־לעפעלע יאדינא, צו [?] קויפען אין אפטייק .Tr. jodi די יאדינא זאל מען אריינטוהן אין דעם חזיר־פעטץ און אויסמישען, און לאזען אבקיהלען. דאס זאל מען אנשמירען אויף וואטי און צולעהגען אויף די פיקלען.

(ו)

ווארצלען. אפטייק רפואה, צו קויפען אין אפטייק „קראזאט" Kreosot פאר 5 קאפ. אין דעם זאל מען איינטינקען א דין העלצעל און מיט דעם העלצעל זאל מען באנעצען אלע טאג די ווארצלען, וועלען זיי אבגעדארט ווערען.

ווארצלען. הויזליכע רפואה, צו באנעצען אלע טאג די ווארצלען מיט עסיג־עססענצע.

ווארצלען. הויזליכע רפיאה, צו נעמען א גאל פון וואס פאר א בהמה עס איז, דאס גיסט מען אריין אין א גלעזעל, און מיט דעם סאק פון די גאל זאל מען אלע טאג באנעצען די ווארצלען.

ווארצלען. אויב די ווארצלען זענען הארטע, זאל מען צו שניידען קנאבעל און אנרייבען גוט די ווארצלען עטליכע טעג, וועלען זיי אבדארען, און פערלוירען ווערען.

ווארצלען. הויזליך מיטעל, אריין צונעמען אין א גלעזעל אריין די שוים וואס רינט ארוים ביי א פערד פון פיסק נאכ'ן גיך לויפען, מיט דעם זאל מען שמירען די ווארצלען עטליכע מאהל. נאכ'ן שמירען אין א 2 שעה ארום זאל מען די ווארצלען אב וואשען מיט אביסעלווארעם וואסער, דורך דעם מיטעל וועלען אלע ווארצלען מיט איינמאהל פערשווינדען ווערען.

ווערם־וואנצען. דאס מין פאראזיטען איז אויך נאר בעשאפען געווארען אנצוטוהן דעם מענש שמערצען און זאלען אויסזאגען פון איהם דאס בלוט. צו פערטרייבען זיי, זאל מען אויסשמירען די אלע ערטער ווי זיי בעדאלטען זיך מיט שטארקען קארבול־וואסער. דהיינו מען זאל אויסמישען איין לעפעל קוואס־קארבול מיט 5 לעפעל וואסער. דאס זאל מען גוט אויסמישען און מיט דעם שמירען.

נאך א הויז־מיטעל געגען די וואנצען, מען זאל אויסשמירען אלע זייערע באהעלטינישען מיט עססיג עססענציע.

נאך א מיטעל, מען זאל אבקאכען א גאל פון א בהמה מיט א קוואטירעל וואסער, און מיט דעם וואסער אויסשמירען א״ע זייערע ערטער.

נאך א מיטעל, מען זאל אויסשמירען די אלע זייערע ערטער מיט דעם געזאלצענעם ראסעל פון הערינג, וועלכעס עס בלייבט אונטען אין דער טון. דאן וועלען זיי זיך פון די ערטער אבטראגען.

ווערם. מען קאן זאגען, אז כמעט ביי יעדען מענש געפונען זיך אין זיינע געדערם פיעל ווערם. נאר נישט ביי א״ע מענשען איז די צאהל פון די ווערם גלייך. ביי די מענשען וואס זענען פאלקאם געזונד, און אויסער דעם היטען זיי זיך זיי זאלען עסען גוטע ריינע

שפּײַזען, איז דאָ בײַ זײ װעהניגער װערם װי בײַ די מענשען װאָס די געדערם זענען בײַ זײ שװאַך. און נאָך דער צו אויב זײ עסען נאָך פֿערדאָרבענע מאכלים, דאַן זענען זײערע געדערם אַ גוטע נעסט פאַר פיעל מינים װערם. די געדערם־װערם הויבען זיך אָן גאָר בײַ קלײן, דהיינו בײַ קלײנע קינדער אַזױ באַלד זײ זענען נישט פֿאָלקאָם געזונד אויף די געדערם, קאָן מען זעהן אין זײער אַרויסגאַנג פֿון אײן מאָהל טויזענדער קלײנענקע װערעמלעך דינע און עטװאָס לענגעכדיג. עס געפֿונען זיך אָבער אַפילו בײַ יונגע קינדער גרויסע לאַנגע קײַלעכדיגע װערם, בערך 10 צאָהל די לענג. אַזעלכע װערם אויב זײ זענען דאָ צו פיעל, קאָנען זײ שוין אַרויס רופֿען אַ שװערע קראַנקהײַט בײַ דעם מענש זײ בײַסען אַמאָהל די געדערם זעלבסט, איבער װעלכען דער מענש הײבט אָהן פלוצלינג צו ספּאַזמירען און בעקומט די קרעמפען. דאָ־זעלבע מאַכט זיך אַממײנסטענס אין מיטען שלאָף. און אויסער דעם, נעמען זײ אַװעק פֿון דעם קערפּער פיעל פֿײַכטיגקײטען און פעטעקײטען, װעלכע זענען זעהר נויטיג פאַר'ן קערפּער. און דורך דעם דאַרט דער מענש אָדער דאָס קינד, און זעהט אויס בלאַס אויפ'ן פנים.

װערם. דאָס איז אַלץ אַז מען לאָזט זײ הפקר, זאָלען לעבען פרײַ, דאַן זענען זיך די שקצים ורמשים גוט פרה ורבה אין די געדערם, און זײ טאַנצען דאָרט אַרום אַזױ װי סאָלדאַטען אין זײער קאַזאַרמע. אָבער די מוטער װאָס איז געטרײַ איהר קינד, און זי האָט נאָך אַביסעל פֿערשטאַנד אין קאָפּ אויך, זי דאַרף גוט אַכטונג צו טוהן אויף דעם, און זאָל מלחמה האַלטען מיט די שעדליכע אומגעבעטענע געסט, דאַן װעט זי קאָנען געװיס פֿערטרײַבען די פּאַראַזיטען פֿון איהר קינדס געדערם. דאָס בעסטע מיטעל קעגען די װערם איז דאָס קרײַטעכץ װאָס רופֿט זיך אין אַפּטײק װערם־קרויט. נאָר גאָר קלײנע קינדער, װעלכע עס איז שװער אַײנצוגעבען װערם־קרויט, בעקומט מען צו קױפֿען אין אַלע אַפּטײקען אַ זעלכע פּאַסטילקעס צו די װערם. אַמבעסטען איז אײַנצוגעבען אָבצוטרײַבען די װערם אין סוף חודש, בעװײַל דאַן זענען די װערם שװאַכער. אין 2 שעה אַרום נאָכ'ן אײַנגעבען דאַרף מען געבען דעם קינד אַ מיטעל אָבצופֿיהרען. אַזױ נאָך װעלען די װערם זיכער אַרויסגעיאָגט װערען פֿון זײערע נעסטען.

װערם. אויסער די קײַלעכדיגע לענגעכדיגע װערם, זענען פֿערהאַנען נאָך אַנדערע מינים װערם, װעלכע װערען נישט געבויר'ן אין

מענשליכען קערפער נאָר זיי האַפּען זיך אַריין אין מענשליכען קערפּער פון אַנדערע באַשעפעניששען, אַזוי ווי „טריכינען״ פון חזירים, „עכינאָקאָקקוס״ פון כּלבים, אידען זענען אָבער אָבגעשיידט פון די צוויי באַשעפעניששען, טרעפט זיך זעהר וועהניג ביי אידען דאָס מין ווערם. עס איז אָבער פערהאַן נאָך אַ מין וואָרם, דער אומגעבעטענער גאַסט געפינט זיך ביי אידען אויך, בעוויַיל די אייערלעך פון דעם וואָרם געפונען זיך אַמאָהל אין רינדם פלייש אויך.

דער וואָרם איז פלאַטשיג אונ לאַנג, אַזוי ווי אַ סטענגע. ער קאָן אַמאָהל האַלטען ביז 300 עהלען לאַנג. דער „סאַליטער״ באַשטעהט פון אַ קליין קעפעלע, וועלכעס איז בעוואַקסען אַרום אונ אַרום מיט 26 קליינע הערנערלעך, אַזוי ווי ביי דעם קעפּעל פון אַ ביהן. אונ פון דעם קעפעל וואַקסט און וואַקסט אָהן אַ אויפהער קליינע פלאַטשיגע שטיקלעך, איינס איז באַהעפט אין דעם אַנדערען, אַזו ווי אַ לאַנגע קייט פון שיפען. אַז די שטיקלעך זענען שוין אָנגעוואַקסען גענוג לאַנג, רייסט זיך אָב אַלע מאָהל אַ לאַנג שטיק, וועלכעס געהט אַרוים פון קערפּער מיט דער אַרויסגאַנג פון דעם מענש. פון די שטיקער, וועלכע רייסען זיך אָ און געהן אַריים ווערט דער „סאַליטער״ גאָר נישט אָבגעשוואַכט, אונ דאָס אַרט איהם גאָר נישט וואָרען דער עיקר „סאַליטער״ איז נאָר דער קאָפּ. אָבער פאַר דעם מענש איז דאָס גרויסקייט פון דעם מזיק אַ אומגליק, בעוויַיל וואָס גרעסער אונ לענגער דער מזיק איז, ציהט ער אין זיך אַריין מעהר פייכטיגקייט, וועלכעס איז זעהר נויטיג פאַר׳ן קערפּער.

אָב צוטרייבען דעם „סאַליטער״ איז נישט אַזוי קיין גרינגע זאַך. בעוויַיל ער האַלט זיך גוט אָהן מיט זיינע 26 הערנערלעך אין די געדערם. אַלזאָ טרעפט זיך פיעל מאָהל אַז מען טרייבט אָהן אַפילו בערך 100 עהלען פון „סאַליטער״, אָבער דאָס קעפּעל בלייבט, דאַן איז די גאַנצע אַרבייט גאָר בחנם, אַלזאָ דער קראַנקער, וועלכער ליידעט אויף דער קראַנקהייט מוז זיך ווענדען צו אַ ספּעציעלען געניטען דאָקטאָר, וועלכער קאָן אָבטרייבען אין גאַנצען דעם מזיק פון מענשליכען קערפּער. עס איז אין די לעצטע צייטען צו געקומען אין די אַפּטייקען גאַנץ זיכערע און ספּעציעלע מיטלען, אָב צו טרייבען אין גאַנצען דעם „סאַליטער״.
ווערם. פון הויזליכע מיטלען געגען ווערם ביי קליינע קינדער, זענען די בעסטע מיטלען פאָלגענדע: 1) צו קאָכען מילך מיט קנאָבעל און געבען דאָס די קינדער צו טרינקען.

2) אויסצומישען געשטויסענעם צוקער דין אזוי ווי מעהל מיט גוטען בוימעהל. פון דעם זאָל מען איינגעבען די קינדער צו 2 קלײנע לעפעלעך. אין א 2 שעה ארום זאָל מען זיי געבען אָב צו פיהרען רצין=עהל.

3) אָנצושמירען צעפויער אונטערן נעזעל מיט דזיעגיטש. צו ווארטען 5 מינוט און אָנצושמירען ביי דעם הארץ=גריבעל מיט דזיעגיטש. ווידער צו ווארטען 5 מינוט אונ אָנצושמירען ביי דעם נאָפּעל אויך מיט דזיעגיטש.

ווערם. צו פערטרייבען די קלײנענקע מילבען וואָס האָבען זיך אָנגע= הויבען צו פארמעהרען אין א ביבליאָטעקע, דארף מען בעשפריצען פון אינוועהניג אין די ביכער-שרענק אונ אויף די ביכער, אזוי ווי זיי שטעהן אין די שענק, מיט טערפּאָנטין. אויסער דעם זאָל מען אריינשטעלען אין יעדער ביכער=שראנק א קלײן טעצעלע מיט טערפּאָנטין, אזוי נאָך וועט דער ריח פון טערפּאָנטין זיך גוט אָננעמען אין די שרענק מיט די ביכער, פון וועלכען דאָס געווערם וועט מוזען פון דאָרט אָבטרעטען.

(ז)

זאמער-שפרענגעלעך. הויזליכע רפואה צו פערניכטען די זאָמער= שפרענגעלעך פון פנים. מען זאָל נעמען א ציטרין און צושניידען זי אויף צוויי העלפטען. דאָס ווייכע פון אינוועהניג זאָל מען ארויס נעמען מיט א מעסערל אָדער מיט א בלעכען לעפעלע. נאכהער זאָל מען די שאָהלען איבער דרייהען, דאָס זאָל מען טוהן אויף דער נאכט, אונ מען זאָל די צוויי העלפטען שאָהלען אוועק לעהגען אויף א קאלט אָרט ביז אין דער פריה. דאן זאָל מען די צוויי העלפטען שאָהלען דערפילען מיט געלעכץ פון פרישע הינערנע אייער און מען זאָל דאָס אזוי אוועקשטעלען אויף א קאלט אָרט ביז צומאָרגענס אין דערפריה. מיט דעם זאָל מען זיך שמירען דאָס פנים, ווערען די זומער=שפרענגעלעך פערלוירען.

זאלב. 10 מינים זאלבען, זעהר נוצליך פאר יעדען, מען קאן זיי בעקומען אין אפטייק ביליג, פון 3 ביז 5 קאפ.

Ung. Basalici.	ציהט מאטעריע
Ung. Camphorati.	דערהיצט און ריינעגט
Ung. Cerussae.	היילט
Ung. Cerei.	היילט
Ung. Hydrarg cinerei	היילט
Ung. Nervini.	שטילט די וועהטאג
Ung. Plumbici,	קיהלט
Ung. Rosati.	היילט
Ung. Terebenthini;	דערהיצט
Ung. Zinci,	טריקענט

5 מינים פלאסטערען, זעהר נוצליך פאר יעדען. מען קאן זיי בעקומען אין אפטייק ביליג, פון 3 ביז 5 קאפ.

Empl. anglicum.	קלעב=פלאסטער
Empl. coni.	מאכט וויך
Empl. De-Vigo.	עפענט אונ ציהט מאטעריע
Empl. diachylon.	ציהט מאטעריע
Empl. meliloti,	מאכט וויך אונ עפענט

זויגערין. די פרוי וואָס זויגט אַ קינד, אויב זי וויל האָבען גוטע געזונדטע מילך. זאָל זי עסען פעטע און זיסע מאכלים, אויך זאָל זי עסען מייערען, פאַסטערנאָק אונ געקאָכטע פרוכטען. אויס־מיידען זאָל זי זויערע, געזאַלצענע און האַרבע מאכלים. קאַרטאָפּעל זאָל זי גאָר וועהניג עסען. די זויגערינס וואָס לעבען אַממייַנסטענס פון קאַרטאָפּעל, ווערען די קינדער שלאַף אויף שקראָפעל און בעקומען די ענגלישע־קרענק.

זויגערין. די פרוי וואָס ענטוויינט איהר קינד אונ די בריסטען זענען פול מיט מילך, דאַרף זיך פערהיטען די בריסטען פון פערהאַרטונג. זי זאָל שמירען די בריסטען מיט רצין־עהל אונ פער־באַנדעזשירען מיט וואַטי, אַז די בריסטען זאָלען נישט אַראָבהענגען. אָדער מען זאָל צושטויסען רייַז, און אויסמישען מיט וואַסער, אָדער קראָכמאָל מיט וואַסער. אין דעם וואַסער זאָל מען איינטינקען טיכלעך און אַרויף לעהגען אַזעלכע קאַלטע קאָמפּרעסען אויף די בריסטען פיעל מאָהל.

זונען־שלאַג. עס פערלויפט זיך פיעל מאָהל ביי די מענשען וואָס אַרבייטען זומער צייט אין דרויסען אויף די גרויסע היטצען ווי די זונן שיינט, אַז זיי ווערען פלוצלינג שלאַף אויף אַ גרויסען קאָפּ־וועהטאָג, און דאָס פנים ווערט שטאַרק רויט. דאָס איז אַ סימן אַז דער מענש איז קראַנק געוואָרען אויף אַ זונען־שלאַג. די רפואה צו דער קראַנקהייט איז נאָר „קעלט". מען זאָל איהם לעהגען אויפ'ן קאָפּ אַ פּעבערזש מיט אייז, מען זאָל איינטינקען לייַליכער אין קאַלט וואַסער אונ מען זאָל איהם אַרום הילען אויפ'ן בלויזען לייב מיט די לייַליכער, וועלכע דאַרפען איבערגעטוישט ווערען אַלע 5 מינוט. צו טרינקען זאָל מען געבען דעם קראַנקען נאָר קאַלטע געטראַנקען, לימאָנאַד, וואַסער מיט עססיג. קיין טעה, קיין קאַפע, קיין שום געטראַנק וואָס ענטהאַלט אין זיך אַלכּאָהאָל טאָר מען איהם נישט געבען צו טרינקען.

(ה)

חולירע. די אַזיאַטישע חולירע איז זעהר גיפֿעהרליך. דער שוואַרצער גאַסט ווערט אַלע מאָהל פֿערשלעפּט פון אַזיע קיין אייראָפּאַ, און מאַכט אָן גרויסע עפּידעמיעס, וועלכע נעמען צו טויזענדער קרבנות.

דאָקטוירים שרייבען, אַז פון דער עפּידעמיע איז זיך גרינגער אָב צו היטען, ווי פון די פיעל אַנדערע אַנשטעקענדע קראַנקהייטען, בעוויַיל דער גיפֿט מיט די באַקצילען פון די חולירע האַלטען זיך נישט אַזוי גוט אין דער לופֿט, ווי דער גיפֿט פון אַנדערע געפֿעהרליכע קראַנק=הייטען. אַלזאָ איז די לאַסט אַרויפֿגעלעגט געוואָרן שטאַרק אויף דעם מענש, אַז בשעת ווען די עפּידעמיע שטאַרקט זיך, זאָל דער מענש שטאַרק זיין געוואָרענט מקיים צו זיין דעם בעקאַנטען פסוק ושמרתם מאד את נפשותיכם.

חולירע. לויט דאָקטעריי דאַרף יעדער מענש זיין געוואָרענט בשעת די עפּידעמיע, מען זאָל זיך אָבהיטען פון אַ פערקיהלונג, מען זאָל זיך בעמיהען צו זיין נאָר דאָרט ווי עס איז דאָ גוטע און פרישע לופֿט, און מען זאָל נישט אַרום דרייען זיך אויף קיין פייכטע ערטער נעבען בלאָטעס אָדער נעבען רינשטאָקען.

אין פאַלס אַז די לופֿט איז קיהל דאַרף מען האַלטען די פֿיס מיט דעם בויך אין דער וואַרעם. איבער הויפּט דעם בויך זאָל מען אַרומ=גאַרטלען מיט אַ ברייטע גאַרטעל פון וויַיכע דיקע פלאַנעלי. מען זאָל זיין געוואָרענט נישט צו טרונקען פיעל פון אַזעלכע געטראַנקען, פון וועלכע מען קען זיך אָנשיכורען, מען זאָל זיך זעהן ווי וויַיט מעגליך אָב צו היטען פון שווערע אַרבייט, סיי פיזישע אַרבייט, און סיי גע=דאַנקען=אַרבייט.

מען זאָל עסען באַלד אין דער פריה, און מען זאָל זיך נישט דערוואַגען אַרויס צו געהן אויפ'ן גאַס ניכטערען. דאָס עסען זאָל זיין אַ גאַנצען טאָג נישט אויף אָנצולעגען זיך אָפֿולען בויך. נאָר צו עסען אַזוי נאָהנט ווי מען זאָל שוין באַלד זאַט זיין. אַזוי האָט עס בעשריבען אַ גרויסער דאָקטאָר, און דאָ זענען איבערגעזעצט זיינע רייד פונקטליך וואָרט ביי וואָרט.

חולירע. יעצט וועלען מיר ברענגען ווארט ביי ווארט, דאס וואס
א צווייטער דאקטאר שרייבט וועגען די חולירע.

לויט דאקטעריי דארף יעדער מענש זיין שטרענג געווארענט בשעת די עפידעמיע. קודם כל, אויף ריינקייט. ד. ה. אז די וואהנונג זאל זיין העכסט ריין פון אלערליי מיאוסע זאכען. און פון א שלעכטען ריח. די בתי כסאות דארף מען זיך בעמיהען אפטער צו רייניגען. מען זאל זיי בעשיטען אדער בעגיסען מיט קאלך, און מען זאל דארט אלע מאל אויסשפריצען מיט שטארקען „קארבולאווי-וואסער".

אלע אין דער פריה דארף מען אויס רייכערען די וואהנונגען מיט איינס פון די פאלגענדע קרייטעכצער, וואס גיבען ארויס פון זיך א גוטען ריח: יאלאוויעץ, מיענטא, עאוקאליפטא, סאלוויא, רוטא.

אויב מען בעקומט נישט די קרייטעכצער, זאל מען אלע אין דער פריה גליהען אין פייער א ציגעל אדער א בריים שטיק אייזען, און ווען עס וועט שוין זיין גוט אנגעגליהט, זאל מען אויף דעם ארויפשפריצען ווייןעססיג, און אלע מענשען זאלען אין זיך גוט אריינאטהעמען די פארע, אויך איז גוט צו שמעקען אלע מאל צו שוועבעל-עטהער, וועלכעס מען קריגט צו קויפען אין אפטייק Aether Sulfurici. און א גאנצען טאג זאל מען אלע מאל אויסשפריצען די וואהנונג מיט קארבולאווע-וואסער.

מען זאל שטרענג זיין אבגעהיטען פון טרונקען רויע קאלטע וואסער, נאר דאס וואסער צום טרונקען זאל זיין דורכאויס איבער געקאכט, און נאך גלייכער איז, ווען עס דורשט זאל מען טרונקען א גלאז טיי, אדער מיענטא-טיי. צו רייכערען טיטין טאבאק אין דער עפידעמיע-צייט איז גאנץ געזונד. און עסען זאל יעדער מענש באלד אין דער פריה, נאך דעם ווי ער וועט זיך גוט אויסוואשען דאס מויל מיט די הענד, דעסטגלייכען א גאנצען טאג פאר יעדען עסען דארף מען זיך גוט אויס-וואשען דאס מויל מיט די הענד.

קיין רויע פרוכטען און רויע אוגערקעס טאר מען נישט עסען, נאר פון די גוטע רויע פרוכטען, וואס זענען שוין גאר גוט צייטיג, איז ווער עס וויל יא עפעס פערזוכען פון זיי, זאל ער חאטש זיין געווארענט אב צו שיילען גוט די שאלען פון זיי.

חולירע. יעצט וועלען מיר אויך ברענגען ווארט ביי ווארט, דאס וואס
א דריטער דאקטאר שרייבט וועגען חולירע.

יעדער מענש זאָל זיין גוט געוואָרענט, אַז אַזוי ווי ער הויבט נאָר אָן עפּעס צו שפּירען, אַז עס פיהרט איהם אָן, נישט אַזוי ווי זיין שטייגער איז שטענדיג, און עס הויבט איהם אָן צו דורשטען אָהן אַ שום אורזאַכע דערצו, זאָל ער זיך באַלד ווענדען צו אַ דאָקטאָר.

אויב מען בעקומט נישט אַזוי גיך אַ דאָקטאָר דאַרף מען דערווייל אַליין אָננעמען מיטלען געגען דער אָבפיהרונג. דעם קראַנקען דאַרף מען צו לעגען הייסע קאָמפּרעסען אויפ׳ן בויך. מען זאָל נעמען אַ בויגען ביבעלע פּאַפּיר, בעגיסען מיט שפּריט, בעשיטען מיט געשטויסענעם פּעפּער, אין דער מיט פון פּאַפּיר זאָל מען מאַכען אַ לעכעל, און מען זאָל דאָס אַרויפלעגען אויפען בויך אַזוי, אַז דער נאָפּעל זאָל קומען געגענאיבער דעם לעכעל, נאָכהער זאָל מען אויף דעם אַרויפלעגען אַ וואַרימע זאַך אַ ווייכע, און פערבאַנדאַזשירען דעם בויך.

אויב דעם קראַנקען דורשט שטאַרק, זאָל מען איהם געבען צו טרונקען מיענטאָ=טיי מיט רויט=וויין, וועלכער רופט זיך „פאָנטאַג”. מען זאָל קאָכען געשטויסענעם רייז, אָבזייהען דאָס וואַסער און געבען דעם קראַנקען צו טרונקען. מען מעג איהם אויך געבען צו טרונקען שוואַרצע קאַווע מיט קאָניאַק.

מען זאָל קויפען אין אַפּטייק ינאָזעמצאָווע=קראָפּלעם Krople nozemcowe און מען זאָל איינגעבען דעם קראַנקען אַלע שעה 20 קראָפּלעם. אָדער מען זאָל קויפען אין אַפּטייק וואַלעריאַן=קראָפּלעם Tr. Yalcrianae מיט מיענטאַ=קראָפּלעם Tr. Menthae. און דאָס אויסמישען צוזאַמען גלייך אויף גלייך, און מען זאָל פון דעם איינגעבען דעם ק־אַנקען אַלע שעה 20 קראָפּלעם. אויך זאָל מען דעם קראַנקען געבען צו שלינגען אַלע מאָהל קליינע שטיקלעך אייז, און מען זאָל איהם אָבוואַשען אַלע מאָל זיין פּנים אונטער די נאָז מיט שוועבעל עטהער Aether Sulfurici. און דאָרט ווי עס האַפּט איהם אָהן דער קורטש, זאָל מען אויף די ערטער רייבען מיט אַ טרוקען שטיק געוואַנט, און צוליעב דעם דאַרפען די מענשען וואָס טהון ביי די קראַנקע, צו האָבען ספּעציעלע געוואַנטענע הענטשקעס.

אויך איז גוט אויף די ערטער גוט איינצורייבען מיט גאָרטשיצאָווי=שפּריט, געמישט מיט קאַמפאָר=שפּריט. אַזוי נאָך זאָל מען די ביידע שפּריטען צוזאַממען מישען. אַז פון דעם גאָרטשיצאָווי=שפּריט זאָל זיין 3 חלקים און פון דעם קאַמפאָר=שפּריט זאָל זיין 2 חלקים.

דער עיקר זאָל מען זיך בעמיהען דעם קראַנקען צו דערוואַרעמען. ניט צו לאָזען אין איהם פֿערגליווערט צו ווערען דאָס בלוט אין די אָדערען, פֿון וועלכען דער קראַנקער שטאַרבט. אַלזאָ דאַרף מען איהם אַרום לעגען מיט הייסע פֿלעשער וואַסער. און אויב מען קען דעם קראַנקען אַריין זעצען אין אַ הייסע וואַנע איז נאָך בעססער.

די מענשען וואָס טהון ביי דעם קראַנקען דאַרפֿען זיך זעלבסט גוט אָבהיטען, אַז זיי זאָלען זיך ניט אָנשטעקען מיט דער קראַנקהייט, דאַרום זאָלען זיי זיך אַלע מאָהל אָבוואַשען די הענד מיט דעם פּנים, מיט קאַרבול-וואַסער אָדער מיט „עטהער". און דאָס מויל זאָלען זיי זיך אַלע מאָל אויסוואַשען מיט שטאַרקען בראָנפֿען.

איבערהויפט זאָלען זיי זיין שטרענג און זעהר געוואָרענט ניט אָנצוריהרען מיט די בלויזע הענד, ניט אין דעם אַרויסגאַנג פֿון קראַנקען און ניט אין דעם אויסברעכעניץ פֿון דעם קראַנקען. מיט דעם בעדאַרף מען זיין זעהר שטאַרק פֿאָרזיכטיג, בעווייל אין דעם געפֿינט זיך דער גיפט מיט די באַקצילען פֿון דער געפֿעהרליכער קראַנקהייט. אַלזאָ זאָל מען דאָס באַלד פֿערשיטען מיט קאַלך, אָדער בעגיסען מיט שטאַרקען קאַרבול-וואַסער.

חולירע. אַ וואונדערליכע זאַך רעקאָמענדירען גרויסע דאָקטוירים צו פֿערהיטען זיך פֿון די חולירע, מען זאָל טראָגען אָנגעהאַנגען אויפֿ'ן בלויזען לייב אונטערען האַרץ-גריבעל אַ פּלאַסטינקע פֿון קיפּער-בלעך. עס פֿערשטעהט זיך, מען זאָל לאָזען מאַכען אַ שטיק קיפּער-בלעך, אַזוי גרויס ווי אַ האַנד פֿון אַ מענש, מען זאָל אויסמאַכען אין דעם אַ לעכעל און אַ דורך ציהען אַ בענדעל. דאָס זאָל מען זיך אָנהענגען אויפֿ'ן האַלדז, אַזוי אַז די פּלאַסטינקע זאָל קומען אויפֿ'ן בלויזען לייב אונטערן האַרץ-גריבעל קעגענאיבער דעם מאָגען.

דער ערשטער אויפטוהער פֿון דעם איז געווען דער גרויסער פֿילאָזאָף דאָקטאָר Haneman פֿון פּאַריז. דער ערפֿינדער פֿון „האָמעאָפּאַטיאַ". דערנאָך איז געפֿאַלען אויף דער המצאה אויך דער גרויסער דאָקטער Burc פֿון פּאַריז, וועלכער האָט זיך שטענדיג פֿערנומען ספּעציעל מיט מעטאַל-טעראַפּיאַ. און ער האָט אין יאָהר 1850 בעשריבען אין אַ פּאַריזער צייטונג, אַז קיפּער בלעך איז זעהר אַ גוט פֿערהיטונגס-מיטעל קעגען די חולירע-עפּידעמיע.

דער דאָקטער „בורק" שרייבט אין דער צייטונג, אַז דערגאַנגען

איז ער דאס נישט אלס טעאריע, אזוי ווי דער דאקטער „האנעמאן נאר אלס פראקטיק גאר אומגירעכט. נאך אין יאהר 1832, ווען אין פראנקרייך האט געהערשט שטארק די חולירע־עפידעמיע, האט ער זיך צו שמיעסט מיט ארבייטער פון א גרויסע קיפער־פאבריק, ווי עס האבען געארבייט בערך 200 ארבייטער, איז ער פון זיי געוואהר געווארען, אז קיינער פון זייער פאבריק איז נאך נישט קראנק געווארען אויף די חולירע, חאטש דעמאלס האט זיך געפונען אין אלע הייזער ארום דער פאבריק פיעל חולירע־קראנקע.

אזוי ווי דער דאקטאר האט דאס דערהערט האט ער גענומען די זאך אין אכט, און האט אנגעהויבען צו בעזוכען אלע קיפער־פאבריקען פון פאריזער געגענד בערך 400, און האט זיך גוט איבערגעצייגט אז די חולירע־עפידעמיע האט קיין שליטה נית איבער די אלע ארבייטער פון די קיפער־פאבריקען. דער דאקטער האט זיך נאך מיט דעם נישט בעניגען געלאזט, נאר ער האט זיך באלד געווענדעט צו 4 פאסאלען פון די 4 פאלגענדע קעניגרייכען: רוסישע, שוועדישע, ענגלישע, איטאליענישע, זיי זאלען די זאך איבערגעבען זייערע רעגירונגען, צום באפעהלען מען זאל דארט אויך מאכען די זעלבע אויספארשונגען. און פון אומעטום איז אלץ אנגעקומען די זעלבע ידיעות, אז די ארבייטער פון די קיפער־זאוואדען און פאבריקען ווערען נישט קראנק אויף די חולירע.

דאן האט דער דאקטאר „בורק" ארויסגעגעבען א בראשיורע אויף פראנצויזיש מיט דעם נאמען: Du Cuivre contre cholera an ponit de vue prophylatique et curatif. אין וועלכע ער ברענגט דארט אלע אויספארשונגען וואס ער האט געמאכט און אלע פאקטען ווי ווייט פראקטיש דאס איז, אז קיפער־מעטאל פערמאגט אין זיך א קראפט צו פערהיטען דעם מענש פון דער חולירע־עפידעמיע. און ווען די עפידעמיע האט שטארק געהערשט אין פראנקרייך אין די יאהרען 1849 און 1850 האט מען זיך דארט פיעל בענוצט מיט דער המצאה פון דאקטאר „בורק", און דאן איז געוועזען צו באמערקען זעהר גוטע רעזולטאטען, דורך וועלכע דער דאקטאר „בורק" האט בעקומען פון די פאריזער היגיענא־געזעלשאפט א זילבערנעם מעדאל.

דער דאקטער „סאלאוויעוו" פון פעטערבורג גיבט צו זיין מיינונג, אז דער קיפער יספאריוועט זיך עטוואס, הענגענדיג אין דער ווארעם אויפ'ן בלויזען לייב, און דער קערפער זאפט איין עטוואס פון דעם

קיפּער, וועלכעס קומט אריין אין די בלוט פון מענש. אזוי נאך בעקומט די בלוט דעם קראפט צו פערניכטען דעם גיפט מיט די באקצילען פון דער חולירע, וועלכע חאפּען זיך אריין אין מענשליכען ארגאניזם.

חלשות. אהנמאכט. פיעל מאהל טרעפט זיך אז עס ווערט איינעם נישט גוט און ער פאלט אריין אין א חלשות, דאס הייסט א ער בלייבט ליגען אין אהנמאכט אזוי ווי טוידט, אין דער לעצטער רגע, איידער ער פאלט אין אהנמאכט שפירט ער פלוצלונג אז עס ווערט איהם קאלט אין קאפּ, פינסטער פאר די אויגען, און עס הויבט איהם אהן צו שומיען אין די אויערען. די סימפטאמען בעוויזען אז ביי דעם מענש האט זיך פלוצלונג אראבגעלאזט די בלוט פון די געהירען. די אורזאכע פון דעם קאן זיין אמאהל א שוואכקייט פון גאנצען קערפּער, פון וועלכען ער איז געווארען בלוט=ארמוט, אדער א גרוים צער, אדער א שרעק וואס ער האט זיך פלוצלונג דערשראקען.

עס פערשטעהט זיך זעלבסט, אז ביי אזא צופאל איז קיין שכל ניט צו זיצען מיט פערלעהגטע הענד גלאט אנצוקוקען דעם געפאלענעם און צו ווא־טען ביז דער דאקטאר וועט קומען, נאר מען מוז זעלבסט זעהן עפּעס צו טוהן צו דערהאלטען דעם מענש ביי דעם לעבען.

אבצוראטיווען דעם מענש איז ביי דעם המון איינגעפיהרט, אז מען קנייטשט דעם מענש אונטער די אויערען, מען האקט אין איהם אריין מיט וואס איינער קאן, מען רייסט פון איהם שטיקער פלייש. און פיעל מאהל מאכט זיך אז דער געפאלענער האט צו פיהלען די קנייטשען א לאנגע צייט דערנאך, אבער לויט דאקטאריע איז דאס זעהר א גרויס דומהייט.

חלשות. די דאקטאריע זאגט, אזא כדי אבצוראטיווען אזיי מענש, דארף מען ראשית דעם מענש אנידער לעהגען אויף די פלייצעס גלייך אויסגעצויגען. נאך בעסער איז, אז ביי דעם קאפּ זאל זיין נידריגער ווי ביי די פיס. נאכהער זאל מען איהם אויפלאזען אלע פערבונדעכצען מיט אלע גארטלען, און מען זאל אויף איהם שפריצען קאלט וואסער. די שלעפען זאל מען אביסעל רייבען מיט גוטען עססיג, אדער מיט שפּריט, אדער מיט אדע־קאלאן. די פאדעשוויס פון די פוס

זאָל מען רייבען מיט אַ האַרטע בערשט, אַזוי נאָך וועט ער באַלד אַליין צו זיך קומען.

אַזוי ווי ער עפענט נאָר די אויגען זאָל מען איהם געבען אין מויל אַריין עפּעס דאָס האַרץ צו דערקוויקען. דהיינו אַ ביסעל גוטען וויין, אָדער גוטען פּרוכטען־זאַפט, טיי, קאַפע, א. ז. וו.

(ט)

טאַבאַק־רויכערען. וועגען דעם צו דאָס טאַבאַק־רויכערען איז גוט פאַר דעם מענש צו נישט, איז דאָ אין דעם נאָך פון לאַנגסטיגע צייטען פערשידענע מיינונגען. און ביז היינט האָט נאָך נישט די פראַגע קיין בעשטימטען ענטפער. בעוויייל די דאָקטוירים וואָס האָבען ליב צו רויכערען זענען מליצים טובים פיר דעם רויכערען און בעשרייבען נאָר די מעלות. דאַגעגען וויטער די דאָקטוירים וואָס האָבען גלאַט נישט ליעב צו רויכערען בעשרייבען וויטער נאָר די פעהלערס פון רויכערען.

און בעפאָר איך וועל דאָ בעשרייבען ביידערליי מיינונגען מוז איך בעוואוסט מאַכען, מען זאָל קודם וויסען וואָס פאַר אַנ'אייגענשאַפט דער טאַבאַק האָט אין זיך, דאַן וועט מען שוין קאָנען פערשטעהן וועגען וואָס דאָ האַנדעלט זיך.

אין דעם טאַבאַק געפינט אַזאַ מין אַלקאַלאָיד, דאָס הייסט דאָס פליכטיגקייט פון די בלעטער, וועלכעס רופט זיך מיט דעם נאָמען „ניקאָטין". און דאָס איז זעהר אַ שטאַרקער סם, סיי פאַר מענשען, סיי פאַר אַנדערע לעבענדיגע באַשעפעניש. אויסער פאַר די שוואַרצע און בראָנע האַלב ווילדע מענשען, אַזוי ווי די נעגרעס פון אַפריקאַ, אַמעריקאַ און אַווסט־ראַליע, דעסטגלייכען די שוואַרצע ציגיינערס, אויף זיי אַלע ווירקט גאָר נישט שלעכט דער גיפט „ניקאָטין". נאָר אדרבא, זיי לעקען אויס דעם

סאָק פֿון די טרובקע, אַזוי ווי מיר לעקען אויס דעם סאָק פֿון אײַנגעמאַכץ.

אין די געוועהנליכע רויכער־טאַבאַקען, וועלכע עקזיסטירען אין אייראָפּאַ געפֿינט זיך „ניקאָטין" לויט דעם רעכענונג: אין דעם ערשטען כאַרט טאַבאַק געפֿינט זיך „ניקאָטין" בערך 0,25%. דאָס איז נאָר אין דעם שטאַרקען טאַבאַק, אָבער דער שוואַכער טאַבאַק פֿון ערשטען סאָרט ענטהאַלט נאָר אין זיך „ניקאָטין" בערך 0,17%. דער טאַבאַק פֿון צווייטען סאָרט איז אַזוי. דער שטאַרקער ענטהאַלט בערך 0,45%, און דער שוואַכער ענטהאַלט בערך 0,3%, דער דריטער סאָרט ענטהאַלט „ניקאָטין" בערך 25%.

דער גיפֿט „ניקאָטין" ווערט אין מעדיצין גערעכענט צווישען די שטאַרקסטע גיפֿטען, דהיינו אַז מען זאָל אַרײַן לאָזען פֿון 2 ביז 4 קראָפּלעם „ניקאָטין" אין די פֿיסקלעך פֿון קרוליקעם, קעצלעך אָדער הינדלעך ווערען זיי געטוידט אין אַ קליינע ווײַלע פֿון 1 ביז 6 מינוט. קליינע פֿויגעלעך קאָנען ווערען געטוידט פֿון איין קראָפּלע „ניקאָטין" צײַט עטליכע סעקונדען. אייראָפּעאישע ווײַסע מענשען קאָנען שנעל פֿערגיפֿטעט ווערען פֿון 1/20 גראַן „ניקאָטין". די סימפּטאָמען פֿון דעם גיפֿט זענען: ברענונג אויף דער צונג, זעהר פֿיעל שפּײַעכץ גיסט זיך פֿון מויל, שטאַרקער קאָפּ־וועהטאָג, שלעפֿערונג, ברעכען, לאַקסירען, די הענד מיט די פֿיס ציטערען און דאָס אָטהעמען ווערט אַלע מאָהל שווערער און שווערער, ביז ... צום טוידט.

די דאָקטוירים, וואָס זענען געגען דעם רויכערען, בעשרײַבען די פֿאָלגענדע פֿעהלערם: פֿון פֿיעל־רויכערען ווערט דאָס האַרץ אָבגעשוואַכט, און אויך דער גאַנצער נערווען־סיסטעם ווערט וואָס אַמאָל שוואַכער, דער אַפּעטיט פֿון עסען ווערט קאַלי, עס ברענגט אַדוים אַ לונגען־קאַטהאַר און אַמאָהל אויך אַ האַלדז־קאַטהאַר. ווער שמיעסט בײַ וועמען עס געפֿינט זיך קליינע ראַנעלעך אין האַלדז אָדער אין די לונגען, איז דאָס רויכערען נאָך מעהר בײַ איהם געפֿעהרליך, אַזוי ווי געוועהנליך בײַ אַלע גיפֿטען אַז זיי קומען אַרויף אויף אַ ראַנע האַפּען זיי זיך געשווינד אַרײַן אין די בלוט פֿון אָרגאַניזם, און אַזוי נאָך ווערט גאָר גרינג דער גאַנצער אָרגאַניזם פֿערגיפֿטעט. דער זשורנאַל „Врачъ" ברענגט אַן אַרטיקעל פֿון גרויסען פּראָפֿעסאָר און אויגען־דאָקטאָר „Lacer" פֿון שטראַסבורג, אַז דער רויך פֿון טאַבאַק מאַכט קאַלי די אויגען, און דאָס זעהן ווערט שוואַכער, בעוויל דער רויך פֿיהרט מיט זיך דעם גיפֿט „ניקאָטין" און אַז דער רויך

קומט אַריין אין די אויגען, ווערקט דער „ניקאָטין״ זעהר שלעכט אויף די אויגען־נערווען, וועלכע ווערען וואָס אַמאָהל מעהר אָבגעשוואַכט. דער זעלבער פּראָפעסער זאָגט זיך אַרוים, אַז מעהר ווי פון 5 ביז 10 פּאַפּיראָסען אַטאָג זאָל קיין שום מענש נישט רויכערען. און אויך זאָל מען זיין געוואָרענט אַז אין די שטוב ווי עס איז פיעל אָנגערויכערט, זאָל מען עפענען אַ פענסטער, די לופט זאָל זיך איבערמוישען, בעוויַיל פון דעם טאַבאַק־רויך ווערט די לופט זעהר פערדאָרבען.

די דאָקטוירים, וואָס האָבען אַליין ליעב צו רויכערען, בעשרייבען ווייטער די פאָלגענדע מעלות פון רויכערען: די ענערגיע פון מענש ווערט געשטאַרקט דורך דעם רויכערען, סיי צו פיזישע אַרבייט, סיי צו גייסטליכע אַרבייט, דאָס רויכערען פערייאָגט דעם שלאָף און עס שטאַרקט די געדאַנקען פון קאָפּ. ווען עס זעצט אין קאָפּ אַריין צו פיעל בלוט, קאָן עס ווערען אַראָפּגעצויגען פון קאָפּ אין קערפּער אַריין דורך דעם טאַבאַק־רויכערען. דאָס רויכערען פערייאָגט די מרה־שחורה פון מענש. דאָס רויכערען העלפט צו דעם מענש ער זאָל קאָנען לייכטער האָבען אַלע טאָג אַ שטיל־גאַנג. דער טאַבאַק־רויך איז אַ גוטע דיזענפעקציע אין מויל. ער פערניכטעט די פּאַראַזיטען מיט די שעדליכע באַקטעריעס וואָס געפינען זיך אין מויל און צווישען די ציין, וועלכעס איז שוין געפּרובירט געוואָרען פיעל מאָל דורך אַ מיקראָסקאָפּ, אַז אין שפּייעכץ פון מויל ביי דעם מענש וואָס רויכערט טאַבאַק, איז שטענדיג דאָ פיעל ווייניגער באַקטעריעס, ווי ביי די מענשען וואָס רויכערען נישט.

דער זשורנאַל „Спутникъ здоровія״ מאַכט אַ סך־הכל פון די אַלע מיינונגען און קומט צו אַזאַ בעשלוס:

1) יונגע, אייראָפּעאישע, וויַיסע מענשען זאָלען ביז 13 יאָהר זיך איינהאַלטען גאָר נישט צו רויכערען. נאָך 18 יאָהר קאָן מען זיך אָנהויבען צו צוגעוועהנען צום רויכערען. מען זאָל אָנהויבען ביי 2 פּאַפּיראָסען טעגליך, דערנאָך 3, דערנאָך 4 ביז 5. ביי 5 זאָל מען בלייבען שטעהן. גאָר שטאַרקע און פעטע מענשען קאָנען צו ציהען ביז 10 פּאַפּיראָסען טעגליך, אָבער אויף מעהר צו רויכערען לוינט נישט זיך איינצושטעלען אין אַ סכנה.

2) די וואָס ליידען אויף האַלז־קאַטהאַר אָדער אויף לונגען־קאַטהאַר אָדער אויף אַסטמאַ, זיי זאָלען נישט דערוואַגען זיך צו רויכערען, און זאָלען אויך נישט זיין אין אַ אָנגערויכערטע שטוב.

3) מען זאָל זעהן אַז איידער דער רויך קומט אין מויל אַריין, זאָל

ער ווערען דעסטעלירט דורך אַ שטיקעל וואַטע, כּדי דער שעדליכער גיפט „ניקאָטין" זאָל ווערען אַרײַנגעזאַפּט אין דעם שטיקעל וואַטע.

4) די וואָס רויכערען ציגאַרען, זאָלען נישט האַלטען דעם בלויזען ציגאַר אין מויל, נאָר זיי זאָלען רויכערען דורך אַ ציגאַרען־שפּיץ. און צו־ליעב דעם האָט דער דאָקטאָר Koch אויפגעטוהן אַזעלכע ציגאַרען־שפּיצלעך, וועלכע האָבען אינווענייניג גלעזערנע רערלעך מיט שטיקלעך וואַטע.

5) די וואָס רויכערען ליִלקעס, פּײַקעס, זאָלען זעהן עס זאָל בײַ זיי זײַן לאַנגע ציבעכעס. בעווײַל וואָס לענגער דער ציבעך איז, האָט גיכער דער ניקאָטין אַנ׳אָרט ער זאָל בלײַבען קלעבען אויפ׳ן וועג אין די ווענטלעך פון ציבעך, איידער ער קומט אין מויל אַרײַן.

6) דער מענש וואָס הויבט באַלד אָן פיעל צו שפּײַען בײַ דעם רויכערען, דער זאָל אַוועקלעגען אין גאַנצען דאָס רויכערען.

7) די וואָס רויכערען זאָלען געדענקען געוואָרענט צו זײַן, נישט צו פאַרציהען דעם רויך אין די לונגען אַרײַן.

8) די כּלים פון רויכערען, דהיינו די ציגאַר־שפּיצלעך, די ליִלקע־ציבעכעס זאָלען ווערען אָפטער גוט אויסגערייניגט.

9) אַזאַ שטוב וואָס פיעל געסט האָבען דאָרט אָנגערויכערט, זאָל מען איבערליפטערען אַזוי, אַז די לופט זאָל זיך איבערטווישען, אַמבעסטען ווערט דאָס געמאַכט דורך פענסטער עפענען.

10) די וואָס האָבען שוואַכע אויגען זאָלען נישט רויכערען. און זאַלגעמיין דאַרפען זיך אַלע רויכערס צו היטען, אַז דער רויך פון טאַבאַק זאָל זיי נישט אַרײַנקריכען גלײַך אין די אויגען אַרײַן.

טשאַד. אָדער סוואָנד, האָטש דאָס איז נישט קיין אָנזעהווידיגער גיפט, אָבער אין אמת׳ן איז דאָס זעהר אַ שטאַרקער גאַזאָווי־גיפט, וועלכעס קאָן ברענגען גאָר גרינג דעם טוידט אויף דעם פערטשאַדעטען מענש. אַממײַנכטענס מאַכט זיך דאָס אומגליק דורך אומפאָרזיכטיגקייט, וואָס מען פערמאַכט דעם לופט פון די קאָך רעהר אָדער פון הייץ־אויבען רעהר, איידער דאָס האָלץ מיט די קוילען האָבען זיך גוט אויסגעברענט, קאָן קומט אַרײַן אין דער לופט פון די וואָהנונג דער גאַז וואָס רופט זיך קוילען־זויערע, וועלכעס איז פאַר דעם מענש אַ סם המות. דער הויפּט־דימן פון דעם אומגליק איז די גרויסע קאָפּ־שמערצען. לויט דעם ערך

ווי שטאַרק דער טשאַד איז אין דער לופט, אַזוי איז דער ערך פון דעם קאָפּ־וועהטאָג, ביז וואַנעט עס דערגרייכט צו אַזאַ קריזיס אַז דער פער־טשאַדעטער פערליהרט דעם פערשטאַנד, און ווערט אַנטשלאָפען, אויב מען זאָל איהם נישט אָבראַטיוועֶן בעצייטענס, מיט אַ עוויגען שלאָף. אָפּטמאָהל רופט אַרויס דער טשאַד אַז דער פערטשאַדעטער ברעכט שטאַרק.

טשאַד. כדי אָבצוראַטיווען דעם פערטשאַדעטען איז די הויפּט רפואה פרישע לופט, און וועלכע עס געפינט זיך פיעל זויער־שטאָף, וועלכעס איז אַ מחיה פאַר דעם מענש. דאָס בעסטע איז אינגאַנצען אַרויס צו נעמען דעם פערטשאַדעטען פון שטוב אַרויס, און מען זאָל איהם אַנידער לעהגען אין דראָסען אויף דער לופט.

דעם קאָפּ מיט די שלעפען דאַרף מען גוט רייבען מיט שטאַרקען עסיג און מיט אָדע־קאָלאָן, וועלכעס מען בעקומט צו קויפען אין אַפּטייק, צו די נאָז זאָל מען איהם אַלע מאָהל צו שטעקען אַ פלעשילע מיט געשמאַק־טראָפּענס.

די פיס מיט די הענד זאָל מען איהם אויסרייבען מיט שפּריט, צו די לידקעס פון די פיס, דאָס הייסט דאָס דיקע פלייש פון אונטער די קניהען ביז אַראָב, זאָל מען דאָרט צולעהגען גאָרטשיצע, עס זאָל אָנציהען אַ גוט רויטקייט.

אַז דער קראַנקער עפענט שוין די אויגען זאָל מען איהם געבען עפּעס אין מויל אַריין, אַזעלכעס וואָס רעגט אויף דעם מענש. דהיינו וויין, אָקעוויט, טעה, קאַפע, און נאָך דעם אָבראַטעווען דאַרף ער צו זיין ווייטער אַלע טאָג אויף דער פרישער לופט, דורך וועלכען די קאָפּ־שמערצען וועלען געשטילט ווערען.

(כ)

כים. אויב עס איז אָנגעשוואָלען געוואָרען דער כים מיט די בצים. סיי ביי גרויסע מאַנספּערזאָנען, סיי ביי קליינע קינדער. אַפּטייק רפואה, צו קויפען אין אַפּטייק „באָראָווי־פלין" Liqu. Burovi. פון דעם

אריינצוטוהן איין לעפעל אין א האלב גלאז קאלט וואסער. אין דעם זאל מען איינטונקען גאזע אדער וואטי, מען זאל אויסדרינגען אביסעל און צו לייגען צו דעם בים ארום און ארום אזעלכע קאלטע קאמפרעסען. אויף די קאמפרעסען קומט א דין צעראטקעלע, און אויף דער צעראטקע זאל מען פערבאנדאזשירען מיט טריקענע וואטי אלע עטליכע שעה. אז דער קאמפרעס ווערט טריקען, זאל מען צו לעהגען א פרישען קאמפרעס.

בים. אויב דער בים איז גרויס געווארען, בעוויל עס איז דא דארט א וואסער. דארף מען זיך ווענדען צו א דאקטאר א חירורג, וועלכער וועט דאס וואסער מיט א שפריצקע ארויס ציהען.

(ל)

לאקסירען. דאס לאקסירען קאן זיך דערנעמען, אדער פון א פערקיהלונג, איבער וועלכען עס האט זיך גענומען א קאטהאר-קישעק. אדער פון א פערדארבונג, דורך שלעכטע פערדארבענע מאכלים. אויב דעם קראנקען איז ביטער אין מויל, און ער האט נישט קיין אפעטיט צום עסען, איז עס פון א פערדארבונג. אויב די סימפטאמען זענען נישט דא, איז עס פון א פערקיהלונג. אלזא זענען די מיטלען, וואס מען דארף מיט זיי היילען די קראנקהייט, אויך נישט ביי יעדען קראנקען גלייך. דא ווי די אורזאכע פון לאקסירען איז א פערדארבונג, דארף מען געבען אממיינסטענס מיטלען, וועלכע זאלען אבריינינגען די געדערם פון דעם פערדארבונג, דאן וועט זיך שוין דאס לאקסירען פון זיך זעלבסט אבשטעלען. דא ווי די אורזאכע פון לאקסירען איז א פערקיהלונג, דארף מען געבען מיטלען איינצוהאלטען, און מען דארף פון אויסענווייניג צו דערווארימען דעם בויך מיט הייסע וואנעס, אדער חאטש מיט הייסע חלאדנעס.

לאקסירען. זומער צייט, דורך די גרויסע היצען קאן זיך מאכען א עפידעמיע פון לאקסירען. און אמאל איז דאס לאקסירען צוזאממען מיט ברעכען אויך. און בעוויל די קראנקהייט איז אביסעל עהנליך צו די אזיאטישע חולירע, רופט מען די עפידעמיע מיט דעם נאמען

ילירינא״. און ביי קליינע קינדער רופט מען עס „חאלירינקא״. ביי דריַע
לען איז דאס געווייכסטע צו ווענדען זיך צו א דאקטאר. אליין קאן מען זיך
ר ערלויבען איינצוגעבען דעם קראנקען אויף אבפיהרען רצין־עהל. צו
הגען הייסע חלאדנעם דעם קראנקען אויף דעם בויך. אדער א בויגען
בערג־פאפיר בעגאסען מיט שפריט, און בעשיט מיט געשטויסענעם פעפער,
ר מען צו לעגען דעם קראנקען אויף דעם בויך. דא ווי דער נאפעל קומט
ל מען מאכען א לעכעל אין דעם פאפיר, אז דער נאפעל זאל נישט זיין
דרעקט מיט דעם שפריט און פעפער. וואס פאר א חלאדנעם מען קאן
אלץ צו לעהגען צום בויך זעה אויבען „בויך״.

אקסירען. אויב נאך דעם רצין־עהל איז נאך נישט בעסער געווארען
דעם קראנקען, קאן מען זיך נאר אליין ערלויבען איהם
ינצוגעבען „ינאזעמצאווי־קראפלים״ וועלכע מען קריעגט צו קויפען אין
דער אפטייק Krople Inozemcowe. דאס קאן מען איהם געבען אלע 2 שעה
ן 15 ביז 20 קראפלעם. אויך קאן מען איהם געבען קאניאק, אריק,
יט־ווין, שווארצע־קאווע, אלע מאל ביסלעך. מיענטא־טעה קאן מען
איהם געבען צו טרינקען עטליכע גלעזער מיט צוקער און מיט ציטרין.

נגען. כדי דער לעזער זאל האבען עטוואס א בעגריף ווי ווייט עס אין
גיפעהרליך א לונגען־קראנקהייט, און ווי אזוי און מיט וואס קאן
דער מענש פערהיטען פון דעם געפעהרליכקייט, מוז מען דעם לעזער
וואס געבען צו פערשטעהן וואס פאר א ארבייט די לונגען האבען צו
טוהן אין מענשליכען קערפער.

דער מענש דארף פארשטעהן אז דאס לעבען מיט דעם געזונד
רען אונטערגעשטיצט דורך 2 עלעמענטען, וועלכע קומען שטענדיג אריין
ן קערפער פון אויסוועהניג דורך די 2 האלדז־רעהרען, וואס איינע געהט
יין אין די לונגען. און די צווייטע אין דעם מאגען. די מאגען־רעהר
הרט אריין גראבע עלעמענטען, שפייזען און געטראנקען, וועלכען שטיצען
נטער די גראבע און הארטע טיילען פון קערפער. די לונגען־רעהר פיהרט
יין עדעלע גאזאווע עלעמענטען, וועלכע שטיצען דאס עדעלסטע פון
רפער. דאס הייסט די בלוט, וואס ווערט אנגערופען אין אונזער תורה
ט דעם נאמען „נפש״.

די גאזאווע עלעמענטען רופען מיר מיט איין נאמען „רוח״. אבער

אין אמת'ן באַשטעהט די לופט פון פיערליי גאַזאַרטיגע עלעמענטען וועלכע רופען זיך מיט די פאלגענדע נעמען:

1) זויער־שטאף.
2) שטיק־שטאף.
3) וואַסער־דאַמפף.
4) קאהלען־זויערע.

אין אַ געוועהנליכע גוטע לופט דאַרפען זיך די פיער עלעמענטען צו געפונען לויט דעם פאלגענדען רעכענונג:

זויער־שטאף, 20 פראצענט.

שטיק־שטאף 79 פראצענט.

וואַסער־דאַמפף מיט קאהלען־זויערע דאַרפען ביידע צוזאַממען מעהר נישט צו פאַרנעמען ווי איינס פראצענט, דער זויער־שטאף צוזאַממען מיט דעם קלייניעם פראצענט וואַסער־דאַמפף מאַכען דעם מענש געזונד און לעבעדיג, בעוויל די בלוט ווערט דורך זיי דערוואַרעמט און געלייטערט, איבער וועלכען עס ווערט אויך דערוואַרעמט דער גאַנצער קערפער. אבער דער שטיק־שטאף מיט די קאהלען־זויערע, אויב זיי טרעטען איבער די נאָרמאַלע צאהל און פאַרנעמען אַ גרעסערע פאַרציע אין דער לופט, ברענגען זיי אויף דעם מענש דעם טוידט. דער אַפאַראַט פון מענשליכען קערפער וואס אַרבייט וועגען דעם, אַז די בלוט זאל ווערען דערוואַרעמט און געלייטערט דורך דער לופט, איז דאס האַרץ מיט די לונגען.

לונגען. אויב די לונגען ציהען אַריין אין זיך אומריינע לופט, אין וועלכע עס געפונען זיך שטויב, אָדער שעדליכע באַקצילען פון קראַנקהייטען, דאַן ווערט צום ערשטען די לונגען פאַראומרייניגט און זיי ווערען שוואַך, נאַכהער ווערט די בלוט אויך פאַראומרייניגט, פון וועלכען עס קומט אויף דעם גאַנצען קערפער אַ קראַנקהייט.

לונגען. לויט ווי מיר האָבען אויבען ערקלערט, דאַרף די לופט צו ענטהאַלטען אין זיך 20 פראצענט זויער־שטאף. דאָס איז נאָר גירעדט געוואָרען וועגען די לופט וואָס דער מענש אָטהעמט אין זיך אַריין אָבער אַז דער מענש בלאָזט צוריק פון זיך אַרויס די לופט, דאַן פעהלט שוין פיעל פון דעם זויער־שטאף, און אויף דעם אָרט פון דעם זויער־שטאף געפונט זיך שוין גאָהר שטיק־שטאף. אלזא קאָן מען שוין פערשטעהן, אַז דאָ ווי עס געפינען זיך פיעל מענשען, ווערט די לופט פערדאָרבען און

שעדליך, די עצה דערצו איז מען זאל אלע מאהל עפענען די פענסטער, כדי עס זאל קאנען אריינקומען פרישע לופט.

פארקעהרט איז אבער, ווי עס געפונען זיך פיעל בוימער און געוויקסען, דארט איז די לופט שטענדיג פריש און געזונד פאר דעם מענש, בעוויל די בוימער מיט די געוויקסען ציהען אין זיך אריין אממייסטעס דעם שטיק-שטאף, פון וועלכען זיי וואקסען בלייבט דורך דעם איבער אין דער לופט מעהר זויער-שטאף, וואס די בוימער מיט די געוויקסען געבען פון זיך ארויס, און פון וועלכען דער מענש דערקוויקט זיך דאס לעבען. אלזא הייסען דאקטוירים די אלע וואס ליידען אויף לונגען-קראנקהייטען, אדער אויף בלוט-קראנקהייטען, אז זיי זאלען זיצען אין וואלד; דאס איז באמת פאר זיי די בעסטע רפואה.

לישייעס. צו טרוקענע לישייעס, וועלכע שוועגדזין זעהר, אפטייק-רפואה צו קויפען אין אפטייק די 3 מיטלען: 1) יאדינא פאר 5 קאפ. Tr. jodi puri (2 קיואס קארבולאווי פאר 5 קאפ. Acid. carbolici (3 גליצערינע פאר 5 קאפ. Gliceryna. מיט די יאדינא זאל מען שמירען די לישייעס אלע טאג איינמאהל. און פון די אנדערע 2 מיטלען זאל מען זיך אליין מאכען א שמירעכץ, מען זאל אויסמישען 10 קראפלעס פון קוואס-קארבולאווי מיט 50 קראפלעס פון די גליצערינא אין א קליין פלעשעלע אריין, מען זאל עס אביסעל דערווארעמען וועט עס זיך גוט אויסמישען.

און מען זאל מיט דעם שמירען די לישייעס 3 מאהל טעגליך.

לישייעס. צו לישייעס וואס נעצען. הויזליכע זאלב, צו דערוואריטען א לעפעל אומגעזאלצענע בוטער, און מע זאל גוט צוקלאפען א ווייסלעכץ פון א פריש הינערען איי. נאכהער זאל מען דאס גוט אויסמישען ביידע צוזאממען, און לאזען אבקיהלען. מיט דעם זאל מען שמירען די לישייעס.

לישייעס. צו לישייעס א הויזליכע זאלב. צו נעמען האניג מיט נאפט מיט דרוזגיטש, די אלע 3 מינים גלייך אויף גלייך, דאס זאל מען דערווארעמען אויפ'ן פייער און גוט אויסמישען. מיט דעם זאל מען שמירען די לישייעס.

לישייעס. צו לישייעס א הויזליכע זאלב. מען זאל אויסמישען א לעפעל גוטען פראוואנס-בוימעהל מיט א געלעכץ פון א פריש הינערען

איימיי, צו דעם זאל מען צו געבען איין לעפעל „גלייט" מיט איין לעפעל „בי… וויים" דאס אלעם זאל מען צו זאממען גוט אויסמישען, ביז עס ווע… ווערען אזו ווי א זאלב. און מיט דעם זאל מען די קרעצלעך שמיערי… 3 מאהל טעגליך.

לעבער. לעבער=קראנקהייטען איז פערהאן פיעל מינים. אלזא אי… גלייבער ביי אזא קראנקהייט צו ווענדען זיך באלד צו א גוטע דאקטאר. אויב דאס שלאפקייט איז פון גאל-שטיינער שטעהט וייטער בעשריבען די רפואות צו גאל שטיינער. פון הוליכע רפואות איז אמבעסטען צו טרונקען פיעל פראוואנס בוימעהל. אויף צו עסען אלע טאג 3 אדער 4 ציטרינען. איינצונעמען אלע נאכט פאר'ן שלאפען געהן אנ'ערך פון 6 קראפלעם טערפאנטין, ארייין געמישט אין א האלב גלאז מילך.

לעבער. אויב עס שמערצט זעהר אויף די רעכטע זייט ווי די לעבער געפינט זיך, זאל מען צולעהגען הייסע חלאדנעם פון ליאני… שעמין געקאכט גערעכט אין עססיג.

רעבער. צו=לעבער קראנקהייט. אפטייק רפואה, צו קויפען אין אפטייק דאס קרייטעכץ „הערבא=חעלידאני" herba chelidonii. דאס צו פערבריען אזוי ווי טיי, און צו טרינקען אלע טאג עטליכע מאהל מיט צוקער.

(מ)

מאגען. אויב דער מאגען איז קאלי געווארען, דער מענש ברעכט אפטייק=רפואה, צו קויפען אין אפטייק „וואלעריאן=קראפלעם" Tr. Valerian מיט „מיענטאווי=קראפלעם" Tr. Menthae אויסצומישען גלייך אויף גלייך, און איינצונעמען אלע 2 שעה 15 קראפלעם.

מאגען. צום ברעכען, דעסטגלייכען אויב עס שלאגט קעפויער פון מאגען אין מויל אריין זויערע גאזען. העלפט פיעל מאהל

אוים צומישען א לעפעלע „טרינק־סאדע" Natr. bicarbonici. און א דריטעל גלאז קאלט וואסער און אוים צו טרינקען. דאס זעלבע צו נעמען עטליכע מאהל טעגליך.

מאגען. צום ברעכען דורך דעם וואס דער מאגען איז פערקיהלט געווארען. הויזליכע רפואה, צו צולעגען אונטערען הארץ גריבעל הייסע חלאדנעם פון „ליאני־שעמין". אלע 3 שעה א פרישע חלאדנע, אדער צו צולעהגען דארט גארטשיצע. זיין עסען און טרונקען זאל זיין קלייניגע ביסלעך, נישט הייס נאר לאהלעך, אדער גאר קאלט. אממיינסטען מילך. פאר א טרונק איז גוט איבערצוקאכען אביסעל בשם־נעגעלעך אין א קווארט וואסער, צו לאזען אבקיהלען, פון דעם זאל ער טרינקען אלע מאהל ביסלעך. אויב דאס ברעכען איז שטארק און אפטער, ־עסט גלייבען אויב דער קראנקער האט היץ, מוז מען זיך באלד ווענדען צו א דאקטער. איידער דער דאקטער קומט זאל מען איהם געבען צו שלינגען קליינע שטיקעלעך אייז.

מאגען. צו שטארקען דעם מאגען ער זאל גוט פערדייען דאס עסען. אפטייק רפואה, צו קויפען אין אפטייק דאס קרייטעכץ „הערבא־צענטאריא" herba Centauria. אדער דאס קרייטעכץ „פאלמילעפאלי" Fol. Millefolii און איינס פון די צוויי קרייטעכצער ארין צו טוהן אין קאכענדיג וואסער, צוזאממען מיט געטריקענטע „פאמעראנצען־שאלעכץ" און דאס צו טרינקען אלע טאג עטליכע גלעזער אזוי ווי טיי מיט צוקער.

מאגען. צו פארבעסערען דעם אפעטיט. אפטייק רפואה, צו קויפען אין אפטייק „קרעמאטארטאר" Kali bitartarici און פון דעם צו נעמען אלע טאג אין דער פריה אביסעל אויפ'ן שפיץ מעסער, און צו פערטרינקען מיט אביסעל וואסער.

מאגען. יעדער מענש וואס וויל דער מאגען זאל ביי איהם נישט קאליע ווערען. דארף זעהן צו האבען אלע טאג „א שטיל־גאנג". און דורך דעם וועט ער זיך אויך נאך פערהיטען פון פיעל קראנקהייטען. וואס איינצונעמען אויף דעם איז דא גענוג מיטלען אין אפטייק. פון די גרינגע מיטלען רעכענט זיך פאלגענדע: „בריסט־פילווער", „קארלסבאדער־זאלץ", „פאריזער־טיי", די שויטלעך, וועלכע רופען זיך „מוטער־בלעטלעך". „ראמבארבארי". און נאך פיעל זייערס גלייכען. אבער קיין „רצין־עהל" זאל מען נישט איננעמען צו ליעב דעם.

מאגען. יעדער מענש דארף וויסען אז דער מאָגען ביי דעם מענש איז גלייך פינקט אזוי ווי דער קעסעל ביי דער באהן, אויב דער קעסעל קאָכט אזוי ווי עס דארף זיין, גערט די באהן גוט. אָבער אויב דער קעסעל ווערט נאָר עפּעס קאַלי, איז שוין נישט צו ריהרען זיך פון אָרט, אלזאָ דארף יעדער מענש שטארק אָבהיטען דעם מאָגען. ערשטענס דארף מען זיין געוואָרענט נישט צו לעבען ווי א בהמה מיט דעם עסען. נאָר מען דארף לעבען מיט א דיעטאָ. עסען ריינע עסענס, עסען צו דער צייט, רוהען צו דער צייט, געהן שלאָפען צו דער צייט.

מאגען. אויב דער מענש וויל אָבהיטען זיין מאָגען, ער זאָל נישט פערדאָרבען ווערען דורך די מאכלים, זאָל ער אמווענגסטענס זיין געוואָרענט אין די 10 פונקטען:

1) מען זאָל נישט אראָבשלינגען קיין עסען, איידער עס איז נישט גוט צו קייערט, און צו ריבען געוואָרען אין מויל דורך די ציין.

2) מען זאָל נישט עסען בשעת מען איז אין כעס.

3) פלייש זאָל מען נישט עסען באלד אין דער פריה, נאָר צו מיטטאָג.

4) נישט אָנצולעהגען זיך אפילען מאָגען אויף ביינאכט.

5) ביי איין סעודה זאָל מען דעפויר עסען די לייכטע מאכלים, דערנאָך די שווערע.

6) מען זאָל נישט עסען קיין היים ברויט, און נישט קיין אומאויסגעבאקען ברויט.

7) מען זאָל נישט עסען קיין הארטע אייער, נאָר לויזע.

8) מען זאָל נישט עסען קיין אלטע פיש, און נישט קיין אלט פלייש.

9) מען זאָל נישט עסען קיין פרוכטען אומאָבגעשיילט, פון אזעלכע פרוכטען וואָס פיעל מענשען בעטאפּען זיי מיט אומריינע הענד.

10) מען זאָל קיינמאָהל זיך נישט אָנלעהגען קיין פולען בויך, ווי א פרעסער, מען דארף עסען, אָבער נישט פרעסען. דעסט גלייכען טרונקען משקה, אין וועלכע עס געפינט זיך אלכאָהאָל, איז אויך גלייכער וואָס וועהניגער.

מאגען. אויב עס שלאָגט פון מאָגען אין מויל ארייין זויערע און ברענענ־דיגע גאזען, ביי וועלכען דער מענש מוז געבען א גרעבץ אדער א שליקערץ. הויזליכע מיטעל, צו טרונקען אלע אין דער פריה ניכטערען זויערע מילך א גלאז. אפטייק רפואה, צו קויפען אין אפטייק טרינק־סאדע Natr. bicarbonici און נאָך יעדען עסען זאָל מען אויסמישען א קליין

לעפעלע סאדע און א דריטעל גראז קאלט וואסער איבערגעקאכט, און דאס זאל מען אזוי אויסטרינקען, די רפואה דארף מען טוהן א לאנגע צייט.

מאזאל. (הינעראויגען) אויף די פים, וועלכעס פערשאפט דעם מענש גרויסע שמערצען, אפטייק-רפואה איז דא גענוג מיטלען גרייטע אין אלע אפטייקען. מיט דעם נאמען רפואה צו אטשיסקעס. הויזליכע רפואה איז מען זאל גוט אויסווייקען דעם פים אין ווארעם וואסער בערך א האלבע שעה. דערנאך זאל מען צולעהגען א פענעצעל ציטרין צו דער אטשיסקע, און מען זאל פערבינדען אזוי אויף א גאנצע נאכט. די רפואה דארף מען טוהן עטליכע מאהל.

מאזאל. נאך א הויזליכע רפואה. אבצושיילען א ציבעלע און איינצווייקען די ציבעלע אין גוטען עססיג אויף 2 מעת לעת. דערנאך זאל מען פון דער ציבעלע שניידען פענעצלעך און צולעהגען צו דעם מאזאל און פערבאנדעזשירען, פון דעם ווערט די אטשיסקע ווייך און זי שיילט זיך אב אינגאנצען פון פים.

מוראשקעס. עס פערלויפט זיך, פיעל מאהל אז אין די שפיזארקעס ווי מען האלט עסענווארג קומען אהן פרוצלינג קליינע מורעווקילעך (מוראשקעס). צו פערטרייבען דעם עולם דארף מען צו נעמען וואטי, און מען זאל צו שטויסען קאמפאר דין זא ווי מעהל. און מיט דעם קאמפאר-מעהל זאל מען בעשיטען די שטיקער וואטי. און מען זאל די וואטע ארייינלעהגען אין שפיזארקעס אדער אין די שענקלעך, ווי זיי געפונען זיך, וועט מען זיי פטור ווערען.

מענדעוועס-קעס. דאס איז א מין פאראזיטען, וועלכע פערשאפע דעם מענש גרויסע שמערצען, זיי קאפען זיך אריין מיט די שארפע שפיצענדיגע פיסעלעך אונטער די הויט, כדי דער מענש זאל זיי נישט קאנען אזוי גיך אבקראטצען מיט די נעגעל, און אזוי נאך האלטען זיי זיך פעסט, און זיי נאגען אוים פון מענש נור בלויז פעטיג-קייט, פון וועלכען עס האפט אן אלע מאהל דעם מענש א שטארקע

שוועֶנדזעֶני, און אַזוי ווי זיי האַבּעֶן ליעב זיך צו באזעֶצעֶן אַממיינסטעֶנס אויף די געֶשלעֶכטס־גליעדעֶר, שעֶהמט זיך דעֶר מעֶנש דאָרט אַלעֶ מאָהל צו קראַטצעֶן. די הויפּט רפואה־צו דעֶם איז ריינקייט, דעֶר וואָס האַלט זיך ריין און וואַשט זיך אָב אַלעֶ מאָהל מיט זייף, דעֶר לייַדעֶט נישט פון די פּאַראַזיטעֶן. כדי צו פעֶרניכטעֶן די אומגעֶבּעֶטעֶנעֶ געֶסט זאָל מעֶן קויפעֶן אין אַפּטייק „שאַרי־מאַשץ״ אָדעֶר לאַוואַנדול־עֶהל ol lavanduli און מיט דעֶם אָן צו שמירעֶן עֶטליכעֶ מאָהל, נאַכהעֶר אָב צו וואַשעֶן מיט זייף, אַזוי נאָך ווערט מעֶן זיי פּטור.

מעֶנעֶר־שוואַכהייט. די בעֶסטעֶ רפואה־איז, נישט אָב צו שוואַכעֶן זיך מיט קיין שווערעֶ אַרבּייט, גאָר נישט צו זאָרגעֶן, גוט צו עֶסעֶן און גוט צו טרינקעֶן, שפּאַצירעֶן צו געֶהן אַלעֶ טאָג אויף פרישעֶן לופט. און אויך צו באָדעֶן זיך אַלעֶ טאָג אין אַ קאַלט וואַסעֶר, אָדעֶר צו מאַכעֶן זיך אַלעֶ טאָג אין דעֶר פריה אַ קאַלטעֶ וואַנעֶ.

מעֶנעֶר־שוואַכהייט. הויזליכעֶ רפואה, צו קויפעֶן אַ גוט פלעֶשעֶל וויין בערך פון אַ קוואַרטירעֶל. אַריין צו טוהן אין דעֶם פלעֶשעֶל וויין איין גראַן פיזעֶם, וועֶלכעֶם מעֶן קריגט צו קויפעֶן אין אַפּטייק, פון דעֶם וויין צו טרינקעֶן עֶטליכעֶ וויין־גלעֶזלעֶך איבעֶרן טאָג.

מעֶנעֶר־שוואַכהייט. אַפּטייק־רפואה, צו קויפעֶן אין אַפּטייק דאָס קרייטעֶכץ וואָס מעֶן רופט „אָקסעֶן־צינגעֶן״ דעֶר לאַטיינישעֶר נאָמעֶן פון דעֶם קרייטעֶכץ איז „העֶרבאַ־אַספּעֶרוגיניס״ herba asperuginis דאָס קרייטעֶכץ זאָל מעֶן ווייקעֶן דריי טאָג אין גוטעֶן שטאַרקעֶן וויין. פון דעֶם וויין צו טרינקעֶן עֶטליכעֶ וויין־גלעֶזלעֶך איבעֶרן טאָג.

מעֶנעֶר־שוואַכהייט. אַפּטייק־רפואה, צו שמירעֶן אַלעֶ טאָג דאָס אבר מיט „שפּיגנאַרד־עֶהל״. דעֶר לאַטיינישעֶר נאָמעֶן פון דעֶם עֶהל איז „אָהלי־לעֶוואַנדולי״ oli Levanduli מעֶן דאַרף אָדעֶר בעֶמעֶרקעֶן אַז דעֶר עֶהל ווערט אויף פיעֶל עֶרטעֶר געֶפעֶלשט. אַלזאָ דאַרף מעֶן דאָס קויפעֶן נאָר אויף אַ רעֶעֶל אָרט.

(נ)

נאז. נאז־קראנקהייט איז פערהאן פערשידענע מיט די פאלגענדע נעמען:
שקראפעל, פלוס, סיפילים, פאליפ און נאז־קאטהאר. ביי די אלע
קראנקהייטען פערלירט דער מענש דעם חוש הריח. און ביי טייל פון זיי
קאן ער פערלירען די גאנצע נאז אויך. אלזא דארף מען זיך ביי די אלע
ערשטע קראנקהייטען צו ווענדען צו א נאז־דאקטאר. אויסער ביי די
לעצטע קראנקהייט נאז־קאטהאר, קאן מען זיך אליין קורירען.

נאז. צו א נאז־קאטהאר, אפטייק־מיטעל. מען זאל קויפען אין אפטייק
„קאלי־כלאריקום" Kali chloricum. און מען זאל נעמען אביסעל אויפ'ן
שפיץ מעסער און אריין מישען אין א האלב גלאז קאלט וואסער. אז די
קאלי איז שוין צולאזט געווארען זאל מען דאס גוט אויסמישען, און מען
זאל פון דעם וואסער ארויף גיסען אויף א קליין טעצעלי, און דער
קראנקער זאל מיט די נאז אריינציהען דאס וואסער פון טעצעלי אין די
נאז אריין און זאל ארויסלאזען דאס וואסער דורך'ן מויל, אזוי זאל ער
טוהן עטליכע מאל אין טאג.

נאז. צו א נאז־קאטהאר. הויזליכע רפואה, דער קראנקער זאל ברענגע
פענים ביי א ליכט, און ער זאל דעם גערוך פון די פענים
אריינציהען אין די נאז אריין. ווען די פענע ווערט פערלאשען דאן געהט
מער דער גערוך, דאס מיטעל זאל ער בעניצען עטליכע מאהל טעגליך.

נאז. צו א נאז־קאטהאר. אפטייק־רפואה, צו קויפען אין אפטייק הערץ־
שטארק, וועלכעס רופט זיך נאשאטיר־ספירט, און אויף לאטיין
הייסט עס Liqu ammonii caustici, צו דעם זאל דער קראנקער אלע מאהל
א שמעק טוהן, האלטענדיג דאס אין א גוט פערשטאפט פלעשעלע.
צייט 3 טעג וועט ער געהיילט ווערען.

(פ)

פאדאגרא. די קראנקהייט איז עהנליך צו רעוומאטיזם, נאר דאס איז
מיט געשווילעכץ. אממיינסטענס שטעלט זיך אב די

קראַנקהייט ביי די פּיס. די גראָבע פינגער מיט די קנעכלעך ווערען געשוואָלען. און ביי דעם טריט שטעכט, זאָ ווי מיט שפּילקעס.

פּאָדאַגראַ. רפואה צו די קראַנקהייט איז, צו מאַכען בלאָטע־בעדער צו דעם פּיס. אַמבעסטען איז פון טשאָחאַצינסקע שלאָם, וועלכעס מען בעקומט צו קויפען אין אַפּטייק. אויך איז גוט אויסצו־מישען פלין־באָראָווי Liqu.Burowi. האַלב אויף האַלב מיט וואַסער, און דאָס אַריינצוטאָן אין ביינכט לייוונט, מען זאָל עס גוט אַ דורך מישען, און צו לעהגען צום פּיס, אָדער מען זאָל אַריינשטעקען דעם פּיס אין דעם לייוונט אויף אַ האַלבע שעה. נאָכהער זאָל מען דעם פּיס אָבריייניגען מיט וואַרעם וואַסער און בעשמירען מיט קאַמפאָר־עהל oli Camphor. און פערבאַנדעווירען. דאָס זעלבע דאַרף מען טוהן 2 מאָהל טעגליך עטליכע וואָכען.

פּאָדאַגראַ. דאָ ווי קיין אַפּטייק געפינט זיך נישט, מען זאָל קאָנען קויפען די אויבענדערמאָנטע מיטלען, מוז מען זיך באַהעלפען מיט היימישע הויזליכע מיטלען. אויף דעם אָרט פון באָראָווי־פלין קאָן מען נעמען געוועהנליכען עסיג. און אויף דעם אָרט פון קאַמפאָר־עהל קאָן מען זיך מאַכען אַ הויזליכע זאַלב. מען זאָל נעמען 2 גאַלען פון בהמות און אַריינגיסען אין אַ טעפּעלע. צו דער־זאָל מען צו מישען אַ גרויס קאַווי־לעפעלע זאַלץ, דאָס זאָל מען צו־וואַרימען ביי דעם פייער און גוט אויסמישען, אַז דאָס זאַלץ זאָל צו־געהן. אין דעם זאָל מען איינטינקען טיכעלעך און צו לעהגען. פון אויבען זאָל מען פערבאַנדאַזשירען מיט וואַטי.

פּאָקען. דאָס איז אַ קראַנקהייט, וועלכע האָט געפּלעגט צו נעמען יעהרליך נישט ווייניגער פון הונדערט טויזענד קרבנות. אַזוי אַנשטעקענדיגע קראַנקהייט ווי פּאָקען איז, געפינט זיך נישט דאָס צווייטע. נאָר אַ דאַנק דעם גרויסען דאָקטאָר Jenner פון ענגלאַנד, וועלכער האָט אויפגעטוהן צו שטעלען יעדען מענש קוה־פּאָקען, נאָך ווען ער איז גאָר אַ קליין קינד. דורך די עצה איז די פּאָקען־עפּידעמיע אין גאַנצען פערניכטעט געוואָרען, און היינט ווי די קראַנקהייט האָט אַ מאָל אָנגעהויבען זיך, איז דער מענש אַליין שולדיג אין דעם, בעוויל ער האָט פערשפּעטיגט צו שטעלען פּאָקען. און דאָ ווי די קראַנקהייט

האַט זיך אַמאָהל אָן אין אַמענש וואָס מען האָט איהם יאָ געשטעלט קוה=פּאָקין קלייִנערהייט, איז אויך דער מענש זעלבסט שולדיג, בעווייל יעדער מענש דאַרף זיך שטעלען 3 מאָהל פּאָקען. אַלע 10 יאָהר דאַרף מען זיך לאָזען ווידער שטעלען פּאָקען. אַזוי נאָך קאָן דער מענש זיין פאַרזיכערט פון די קראַנקהייט, וואָרען אַפילו אַז די קראַנקהייט האַפּט זיך אַמאָהל אָן ביי אַזאַ מענש, איז די קראַנקהייט אַ שוואַכע, און על פּי רוב נישט געפעהרליך.

פּאָקען. עס איז פאַרהאַן אַ פּאָקען=קראַנקהייט, וועלכעס מען רופט ווינט=פּאָקען. דאָס איז קיינמאָהל נישט געפעהרליך. די קראַנקהייט קאָן זיך טרעפען ביי יעדען מענש דורך אַ פערקיהלונג, אָדער דורך דעם וואָס ער האָט אָנגעזויפען טרינקען שלעכט וואַסער, וועלכעס ער איז נישט געוואָהנט געווען צו טרינקען. די קראַנקהייט געדויערט נישט מיין ווי איין וואָך, ווערט דער מענש געזונד.

פּאָקען. ביי די פּאָקען=קראַנקהייט מוז מען זיך ווענדען צו אַ דאָקטאָר, חאָטש קיין רפואה צו די קראַנקהייט איז ניט דאָ, אָבער דאָך קאָן דער דאָקטאָר פערהיטען דעם קראַנקען פון פיעל צרות און יסורים.

פּאָקען. בשעת די קראַנקהייט, איז גוט צו געבען דעם קראַנקען צום טרינקען „קומיס”, וועלכעס ווערט געמאַכט פון קאָבילע מילך. צום פערגרינגען די שווענזעני און צו פערהיטען דאָס פּנים עס זאָל נישט בלייבען אַזוי פיעל גריבלעך, איז גוט צו שמירען די פּאָקען מיט מאַנדעל=עהל oli amygdali. און אויך צו שיטען מיט רייז=פודער.

פאַרך. די גרעסטע אורזאַכע פון דער אומרייִנע קראַנקהייט, זענען די האָר פון קאָפּ. אונטער דער וואָרצעל פון יעדער האָר געפינט זיך דער גיפט פון די קרעץ. אַלזאָ קומט אויס אין פיעל פאַלען פון דער קראַנקהייט אַז מען מוז אויסציפען איינציגווייס מיט אַ קליין צווענגעלע אַלע בייזע האָר פון קאָפּ. און אויף אַלע פאַלען טאָר מען נישט לאָזען וואַקסען קיין לאַנגע האָר אויפ'ן קאָפּ, אויב נישט אויסציפען זאָל מען חאָטש זיי אַלע מאָהל גאָר נידריג אָבשערען, אַזוי נאָך איז אַליץ גרינגער צו היילען דעם קאָפּ.

פאַרך. אפטייק=רפואות און זאַלבען איז דאָ געַנוג צו דער קראַנקהייט. נאָר בעָוויל דער חאַראַקטער פון דער קראַנקהייט איז נישט ביי אַלע מענשען גלייך, קאָן מען נישט בעשטימען פאַר יעדען קראַנקען אַ גלייכע רפואה. אַלזאָ איז דאָס גלייכסטע ביי דער קראַנקהייט צו ווענדען זיך צו אַ גוטען ספּעציעלען הויט=דאָקטאָר. אין די לעצטע צייטען האָבען די הויט=דאָקטוירים אָנגעהויבען איינצופיהרען היילאַנשטאַל־טען פאַר אַזעלכע קראַנקע צו היילען זיי מיט עלעקטרי=שטראַלען.

פאַרך. ביי קליינע קינדער אַז די קעפּלעך ווערען אויסגעשיט מיט געשווירען, פון וועלכע עס רינט אַייטער. קאָן מען זיך אַליין מאַכען צו דעם אַ זאַלב פון אַפּטייק=מיטלען, מען זאָל קויפען אין אַפּטייק פולווער=בור=זויערע Pulv. acidi borici און אויך שוועבעל=פולווער Pulv. Sulfurici. מען זאָל דערוואַרימען ביי דעם פייער 4 לעפּעל וואַזעלינאַ Vaselini. אָדער 4 לעפּעל אומגעזאַלצענע בוטער, אָדער 4 לעפּעל אומגעזאַלצען חזיר=פעטץ. אין דעם זאָל מען אַריינמישען איין לעפּעל בור=זויערע פולווער און איין לעפּעל שוועבעל=פולווער, דאָס גוט אַדורך צו מישען ביז עס וועט ווערען אַזוי ווי אַ זאַלב, און מיט דעם צו שמירען דעם קינדס קעפּעל 2 מאָהל טעגליך. די האָר פון די אומריינע קעפּלעך זאָל מען נישט לאָזען וואַקסען, נאָר אַלע מאָהל אָבשערען.

פיבער. צו אַ געוועהנליך קדחת, דאָס הייסט דער וואָס בעקומט דאָס פיבער אַלע טאָג אין איין צייט, צופריער שוידערט איהם אויס אַ קעלט אין די ביינער. נאָכהער בעקומט ער היטץ, און שוויצט זיך איבער און הויבט זיך אויף געזונד. צו דעם איז די בעסטע רפואה, דערפריער איינצונעמען אויף אָבפיהרען. און דערנאָך זאָל ער איננעמען חינא=פּראָשקעס chinin muriati. עס זאָל זיין פון 3 ביז 5 גראַן אין איין פּראָשיק. אַזעלכע פּראָשקעס זאָל דער קראַנקער איננעמען 3 אַ טאָג. אַז ער וועט אַזוי נעמען 9 פּראָשקעס במשך אין 3 טאָג וועט ער געזונד ווערען.

פיבער. עס איז אָבער פערהאַן נאָך פיעלערליי פיבערס, דהיינו וועלכע קומען אָהן אַלע 2 טאָג און וועלכע קומען אָהן אַלע 3 טאָג און אויך פון אַלע 4 טאָג. די מינים פיבערס קאָנען שוין זיין

אמאהל געפעהרליך. אלזא ביי דיעזע פיבערס מוז מען זיך שוין ווענדען צו א דאקטאר. עס איז פערהאן א מין פיבער, וועלכעס רופט זיך פויל-פיבער, דאס איז זעהר א געפעהרליכע קראנקהייט. אלזא זאל מען ביי א זעלכע פאלען נישט ווארטען, נאר באלד ווענדען זיך צו א דאקטאר.

פיס־וועהטאג. פיס-קראנקהייטען זענען פערהאנען עטליכע מינים:

1) שוואכהייט, וואס די פיס שמערצען נישט, נאר זיי זענען שוואך, דער מענש ווערט באלד מיעד שטייענדיג.

2) שמערצען אין די פיס פון רימאטען.

3) שמערצען אין די פיס פון פאדאגרא.

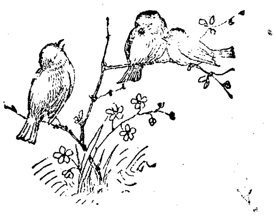
4) שמערצען אין די פיס פון א נערוועו-וועהטאג.

5) שמערצען אין א פיס פון א נערוועו-וועהטאג מיט זעהר א שארפען כאראקטער פון אויבען ביז אראב, וועלכעס די קראנקהייט ווערט אנגערופען מיט דעם נאמען „ישיאס".

פיס־וועהטאג. צו פיס-וועהטאג פון א נערוועו-שוואכהייט, אדער צו פיס-שוואכהייט אהן שמערצען איז גוט צו מאכען זאלץ-בעדער. קעגען שוואכהייט פון די פיס, הויזליכע רפואה, אויס צו שמירען די פיס עטליכע מאהל איבער די וואך מיט נאפט. צו פיס-וועהטאג פון רימאטען און פאדאגרא זעה „רימאטען" און זעה „פאדאגרא". צו פיס-וועהטאג פון א שטארק נערוועו-וועהטאג איבער דעם גאנצען פיס, וועלכעס רופט זיך „ישיאס" מוז מען זיך ווענדען צו א דאקטאר. אין פיעל פאלען העלפט נישט צו דעם קיין שום רפואה, נאר מען מוז דעם פיס עלעקטעריזירען.

פיס־וועהטאג. צו א „ישיאס". פון הויזליכע מיטלען בעניצט מען זיך מיט מאסאזשירען דעם גאנצען פיס מיט שטארקע שפירטיסען, דהיינו גארטשיצאווי שפירט, קאמפאר שפירט, מיאוטשאני שפירט. אדער טערפענטין צוזאממען געשטעלטען מיט האלץ-שפירט, האלב אויף האלב. עס איז נאך פערהאנען הויזליכע מיטלען צו א ישיאס, וועלכעס קאן אויך אמאהל העלפען, מען צורייבט שווארצען רעטעך גוטען אויף א ריב-אייזען, און מען שמירט עס אהן אויף א לאנג טיעך, און דאס לעהגט מען צו צום פוס איבער די גאנצע לענג ווי

די הויפט=וועהטאג איז. דאס בעסטע אבער פון די הויז=מיטלען איז, מען זאל צו לעהגען היים זאמד.



(צ)

צוקער. עס איז פערהאן איינע קראנקהייט, וועלכע איז ביטער זא ווי גאל. דאס הייסט „צוקער=קראנקהייט". די קראנקהייט באשטעהט פון דעם, אז די פליסעקייטען, וואס ווערען אויסגעארבייט אין קערפער דורך די שפייזען וואס דער מענש עסט, ווערען איבערגעדרייט אויף צוקער, און דער צוקער געהט ארויס פון קערפער מיט דער אורין, איבער וועלכעס דער קערפער ווערט זעהר שוואך און הויבט אן צו דאהרען. ביי דער קראנקהייט הויבט אויך אן דער האלדז פון אינוועניג צו טריקענען, אין מויל ברענט שטענדיג, דאס הארץ חלשת שטענדיג, און די אורין געהט צו פיעל. אז עס פאלט אראב א טראפען אורין אויף דעם שטיוועל און עס ווערט פערטריקענט, בלייבט א ווייסער פלעק אויף דעם ארט. דאס ווייסקייט בעווייזט אויף דעם צוקער וואס געפינט זיך אין דער אורין.

צוקער. ביי דער קראנקהייט מוז מען זיך ווענדען צו א דאקטאר. עס איז אפילו דא אפטייק=רפואות געגען די קראנקהייט, אבער די בעסטע רפואה איז צו פאהרען נאך „קארלסבאד".

צוקער. ביי דער קראנקהייט מוז מען זיין שטארק אבגעהיטען פון צוקער און פון אלע זיסע שפייזען. אויף דעם ארט פון

צוקער דארף מען זיך בעניצען מיט „סאחארין". אויך דארף דער קראנקער זעהן ווי ווייט מעגליך איז אוים צו מיידען די שפייזען וועלכע ענטהאל-טען אין זיך פיעל קראכמאל, דהיינו אלע שפייזען וואס ווערען געמאכט פון מעהל, קארטאפעל, רייז, זיסע פרוכטען, זיסען ויין, ביער. פון דעם אלעם זאל זיך דער קראנקער דערוויטערען, א קליין שטיקעל זעמעל איז ערלויבט צו עסען נאר מיט פלייש צוזאממען. דאס איז אלץ צוליעב דעם בעוייל פון די אלע קראכמאל-שפייזען ווערט אין קערפער אויסגעארבייט דער צוקער.

דער קראנקער דארף ביי דער קראנקהייט צו עסען אממיינסטענס: פלייש, פיש, אייער, קעז, בוטער, זויערע-מילך, קאפע, טיי מיט סאחארין, אויך שאדט נישט וועהניג רויט-וויין.

ציין. ציין-וועהטאג איז פערדאן דריי מינים: 1) פון דעם וואס* עס געפינט זיך אין דער צאהן א לעכילע. 2) פון א פערקיהלונג. 3) פון דעם וואס די נערוון ווערען אמאהל שטארק אויפגערעגט ביי דעם מענש, פון א עגמת נפש, פון א שרעק, פון א כעס, פון א גרויסע תאוה צו א זאך, וועלכעס דער מענש קאן נישט גרייכען דערצו.

ציין. צו ציין-וועהטאג דורך דעם וואס די ציין זענען געלעכערט, איז דאס גלייכסטע צו ווענדען זיך צו א ציין-דאקטאר, דאנטיסט, וועלכער קאן דעם צאן פערפלאמבירען, דורך וועלכען דער צאהן ווערט צוריק געזונד, אזוי ווי דערפויער. די פערפוילטע ציין וואס מען קאן זיי שוין נישט פערפלאמבירען, דעסטגלייכען די פיענים, דארף מען לאזען ביי דעם דאנטיסט ארוים נעמען, ווארען אויב נישט קאן זיך נאך מאכען מאטעריע אין די זאנשלים. דא אבער ווי מען קאן נישט בעקומען קיין דאנטיסט מוז מען היילען די ציין מיט קראפלעס. מען נעמט א קליין שטיקעלע וואטע, אזוי ווי א ארבעס גרויס, מען טינקט עס איין אין איינעם פון די שטארקע קראפלים, און מיט א דין שפיזעל שטיפט מען עס אריין אין לעכעלע, ווערט די וועהטאג באלד געשטילט.

ציין. די פאלגענדע קראפלעס קאן יעדער בעקומען צו קויפען אין אלע אפטייקען:

1) יאדינא קראפלעס.

* Fr. jodi, puri.

Liquir acidi carbolici.

2) קאַרבאָלאָיִוע קראָפּלעס · oli Caryohf.

3) נעלקען-עהל · מען דיטען נישט אָנצורירען די ציִנג
ביי די שטאַרקע קראָפּלעס דאַרף
בעוויַיל די הויט ווערט אָבגעבריהט ·

ציין · אויב דאָס לעכעלע פון צאָהן איז גרויס , און עס געפונט זיך
מיט די זאָנשלים, קאָן מען אַריין לעהגען אַ קרישקילע
אין אַ הינטערשטען צאָהן , אָדער עטוואָס געמאָלענע
קאַמפֿאָר , אָדער אַ קרישקילע סאַלמיאַק , די ציין=וועהטאָג ·
ווייַש=סאָדע · די מיטלען קאָנען אויך איינשטילען

ציין · דער וואָס האָט געלעכערטע ציין מיט פיענים, איז זעהר גוט ער
זאָל אַלע מאָהל דיזענפֿעקצירען די ציין מיט דעם וואָס ער זאָל
מיט אַ ציין=בערשטעלע אויסרייבען די ציין, מיט טרינק=בראָנפען ·

ציין · ביי שלעכטע ציין און פיענקעס שפּירט מען פון מויל אַ שלעכטען
ריח · אַפּטייק=רפואה, צו קויפען אין אַפּטייק „קאַלי=חלאָריצי"
Kali chlorici · אַריין צו מישען 2 קאַווי לעפעלעך אין אַ גלאָז וואַסער ,
ווען די קאַלי איז שוין צולאָזט געוואָרען אין וואַסער, זאָל זיך דער
מענש שווענקען דאָס מויל מיט דעם וואַסער עטליכע מאָהל טעגליך ·

ציין · אויב די אורזאַכע פון די ציין=וועהטאָג איז אַ פערקיהלונג , דאַרף
מען קויפען אין אַפּטייק גאָרטשיצאַ=שפּירט Spirit Sinapis · מיט
אום צו מישען 2 טייל גאָרטשיצאַ=
קאַמפֿאָר=שפּירט Spirit camphor · און דעם זאָל מען איינטינקען
שפּירט מיט איין טייל קאַמפֿאָר=שפּירט · אין דעם זאָל מען איינטינקען
אַ שמיקעל וואַטי און איינרייבען פון אויסענווייניג די באַק מיט די גאָמבע
פון דער זייט ווי די וועהטאָג איז · דערנאָך זאָל מען פערבאַנדעזשירען
מיט=וואַטי · אויך איז גוט אין דעם פאַל צו דער וואַרימען מאַנדעל=מילך
מיט צוקער, און דער קראַנקער זאָל אַלע מאָהל נעמען אַ פול מויל פון
דער וואַרעמע מאַנדעל=מילך , און זאָל אַזוי האַלטען די מילך אין מויל
עטליכע מינוט · און דער נאָך זאָל ער די מילך אויסשפּייען · אויך איז
אין דעם פאַל גוט צו צולעגען הייסע קאָמפּרעסען אָדער הייס אַש צו דער
באַק ווי די וועהטאָג איז ·

ציין · אויב די אורזאַכע פון ציין=וועהטאָג איז אַ נערווען=אויפרעגונג ,
איז גוט איינצונעמען איבערען טאָג דריי פּראָשקעס חינין
chinin muriatici פון 3 ביז 5 גראַן אין איין פּראָשיק · אָדער ער
זאָל זיך ווענדען צו אַ נערווען=דאָקטאָר , וועלכער וועט איהם פערשרייבען
איינצונעמען קאַלי בראָמאַטי Kali bromati ·

ציין. אויב איינער וואָהנט דאָ ווי קיין דאָקטאָר און קיין אפּטייק געפינט זיך נישט, קאָן ער זיך אליין מאכען קראָפּלעס צו געלעכערטע ציין, מען נעמט א האלב לויט בשׂם=נעגילעך, א האלב לויט געשטויסענעם כאמפאָר, דאָס טוט מען אריין אין א פלעשילע. און מען גיסט אריין אביסעל שטארקען אָקעוויט=שפּירט, נישט פיעל נאָר עס זאָל אריבער געהן העכער ווי די 2 מיטלען. נאָך 24 שעה ווי דאָס ווייקט זיך צו=זאמען, זענען שוין די קראָפּלעס פערטיג.

ציין. אויב די ציין שאָקלען זיך, בעווייל דאָס פלייש פון די יאסלעס איז וויך אונ שוואך. הייליבע רפואה, אויסצומישען א האלב גלאָז געריבענעם חריין מיט אנדערהאלבען גלעזער ביריש=ביער. דאָס זאָל מען אריין טוהן אין א גרויסע פלאש, מען זאָל דאָס גוט א דורכמישען, גוט פערשטאָפּען, און אוועק שטעלען. נאָך 24 שעה איז די רפואה שוין פערטיג. מען נעמט דערפון אראָב אלע מאָל אביסעל אין א גלעזעל אריין און מען שווענקט איבער די ציין. דאָס דארף מען טוהן 3 מאָל טעגליך.

אפּטייק=רפואה, מען זאָל קויפען אין אפּטייק 2 חלקים יאָדינא, מיט איין חלק גליצערינא. דאָס זאָל מען אויסמישען גוט, און 2 מאָהל טעגליך זאָל מען מיט דעם אויסשמירען גוט די יאסלעס פון אלע זייטען.

(ק)

קאנקול-הוסט. אָדער קאָקליוש. דאָס איז א הוסט וואָס טשעפּיט זיך אָן נאָר ביי קליינע קינדער. און דאָס איז זעהר א אנשטעקענדיגע קראנקהייט, עס שפּרינגט זאָ ווי א פייער פון איין קינד אויפען צווייטען. אלזאָ אין א שטוב ווי עס געפונט זיך עטליכע קינדער, אויב איינס איז קראנק געוואָרען אויף א קאָנקול=הוסט, זאָל מען זעהן באלד די רעשט קינדער ארויס צו נעמען אין גאנצען פון די וואָהנונג.

קאָנקול־הוסט. קיין זיכערע ספּעציעלע רפואה צו אַ קאָנקול־הוסט איז נאָך ביז היינט נישט צו געפונען אין די דאָקטאָר־ביכער. נאָר די ערשטע און בעסטע רפואה איז, צו זיין מיט דעם קינד אויף דער פרישע לופט עטליכע שעה אַלע טאָג. ווען דאָס קינד איז אין שטוב, זאָל מען עס בעשפּריצען אַלע שעה פון פּאָרענט אויף די מלבושים מיט קאַרבולאָווי־וואַסער. און אויך ווי דאָס קינד שלאָפט ביינאַכט צו ביי טאָג זאָל מען אַלע מאָהל נעבען דעם קינד בעשפּריצען מיט קאַרבולאָווי־וואַסער, אַזוי אַז דאָס קינד זאָל אין זיך אַריין אַטעמען דעם ריח פון קאַרבול.

קאָנקול־הוסט. אַפּטייק־רפואה, צו קויפען אין אַפּטייק ברוסט־טיי species pectorales. דאָס צו קאָכען מיט מילך און מיט קאַנדעל־צוקער און פון דעם צו געבען דעם קינד אַלע מאָהל צו טרינקען אַזוי ווי טיי.

קאָנקול־הוסט. הויזליכע רפואה, מען זאָל צו שטויסען איין לויט קאַנדעל־צוקער אַזוי דין ווי מעהל, און מען זאָל קויפען אין אַפּטייק געמאָלענעם שוועבעל אַ האַלב לויט. די אַנדערהאַלבען לויט זאָל מען גוט אויסמישען צו זאַממען. פון דעם זאָל מען געבען דעם קינד אויפ׳ן שפּיץ מעסער אַביסעלע 2 אָדער 3 מאָהל טעגליך, לויט די יאָהרען פון קינד. דאָס קאָן מען איינגעבען דעם קינד אַריינגע־מישט אין וואַרעמע מילך. אָדער אויף אַ עס־לעפעל מילך, אָדער אויף אַ קאַווע־לעפעלע מילך, אַלץ לויט די יאָהרען פון דעם קינד.

קאַפּוועהטאַג די שמערצען וואָס דער קראַנקער שפּירט אין קאָפּ, איז אַממייסטענס די אורזאַכע דערפון עפּעס אַ קראַנקהייט פון קערפּער, די קראַנקהייט פון קאָפּוועהטאָג קאָן מען צו טיילען אויף זיבען אַרטען:

1) **פון מאָגען.** דורך דעם וואָס דער מאָגען איז נישט אין בעסטען **אָרדנונג**, **שלאָגט פון** מאָגען אין קאָפּ אַריין **שלעכטע גאַזען**, וועלכעס די געהירען קאָנען נישט פאַרנעמען, איבער דעם שמערצט דער קאָפּ.

2) פון היטץ. בעוויייל עס געפינט זיך אין קערפּער אַ קראַנקהייט פון וועלכען דער קראַנקער בעקומט היטץ, און די היטץ זעצט אין קאָפּ אַריין אויף די געהירען, איבער דעם שמערצט דער קאָפּ.

3) פון א פערקיהלונג וואס דער קערפער איז פערקיהלט געווארען. האט דער מענש בעקומען א קאטהאר, פון וועלכען דער קאפ שמערצט.

4) פון א נערווען=פערשוועכונג.

5) פון א בלוט=שלאג, וואס עס זעצט פון קערפער אין קאפ אריין צו פיעל בלוט.

6) פון דעם וואס דער מענש איז ארים=בלוטיג. דאס הייסט ער האט ווענינג בלוט אין קערפער, זענען די געהירע טריקען און דאר.

7) פון קאפ=קראנקהייט. דהיינו דער קאפ האט געקריגען א קלאפ, דורך וועלכען עס זענען קאלי געווארען די געהירען אויף איין ארט, אדער אז א חלק פון קאפ האט די קראנקהייט וואס ווערט אנגערופען „מיגרענא“. און בעוויל יעדער קאפ=וועהטאג האט א אנדערע אורזאכע, אלזא אז מען וויל היילען קאפ=וועהטאג, דארף מען זיין דערפויער א מבין, מען זאל וויסען די ריכטיגע אורזאכע, דאן קאן מען וויסען וואס פאר א רפואה צו געבען.

קאפוועהטאג. אויב די קאפ=וועהטאג איז פון היטץ, דארף מען צו לעהגען קאלטע קאמפרעסען פון וואסער מיט עססיג. אז די היטץ איז גאר גרויס, דהיינו ביי א טיפוס אדער ביי א געהירען=אנצינדונג, דארף מען צו לעהגען א בלאז מיט אייז.

אקפוועהטאג. אויב די קאפ=וועהטאג איז פון א פערקיהלטען קאטאר, איז גוט צו צולעהגען הייסע קאמפרעסען.

קאפוועהטאג. אויב די קאפ=וועהטאג איז פון א בלוט=שלאג, דארף מען שטעלען פיאווקעס אונטער די אויערען, דורך אנ'ערלויבעניש פון א דאקטאר. אויך איז גוט ביי דעם פאל צו מאכען דעם קראנקען פיס=בעדער ביז אונטער די קניה פון הייס וואסער מיט אש, אזוי באד דארף דויערען בערך א האלבע שעה.

קאפוועהטאג. אויב די קאפ=וועהטאג איז איבער א נערוועו=שוועכונג, איז גוט די אפטייק=רפואה, צו קויפען אין אפטייק 4 לויט קאלי בראמאטי **Kali bromati** 2. לויט קאלי יאדאטי **Kali jodati**. און צו נעמען אנדערהאלבען גלעזער קאכענדיג וואסער אריינצוגיסען אין אריין פלעשעל. אין דעם פלעשעל זאל מען אריין טוהן 2 עס=לעפעל קאלי בראמאטי און איין עס=לעפעל קאלי יאדאטי, דאס זאל צוגעהן גוט. פון דעם זאל דער קראנקער טרינקען אלע טאג 3 עס=לעפעל.

קאפוועהטאג. אויב די קאפ־וועהטאג איז פון א קלאפ, דארף מען צולעהגען קאלטע קאמפרעסען פון וואסער מיט עסיג, אדער פון „ארניק" Flor arnicae, וועלכעס מען בעקומט צו קויפען אין אפטייק. דאס פעבריהט מען אזוי ווי טיי. דעם סענץ לאזט מען אב־קיהלען, און פון דעם לעהגט מען צו קאלטע קאמפרעסען.

קאפוועהטאג. אויב די קאפ־וועהטאג איז פון א מיגרענא, דארף מען זיך ווענדען צו א דאקטאר. א הויזליכע רפואה קאן זיין נאר אנ'אויסענווייניגסטע, מען זאל קויפען אין אפטייק גארטשי־צאווי־שפירט Spirit sinapis. פאר 20 קאפ און קאמפאר־שפירט Spirit Camphor. פאר 10 קאפ און מען זאל אויסמישען צו זאמען צוויי חלקים פון גארטשיצאווי־שפירט מיט איין חלק קאמפאר שפירט. מיט דעם זאל מען איינרייבען דעם קאפ עטליכע מאל אין טאג.

קאפוועהטאג, נאך הויזליכע רפואה קאן זיין צו א מיגרענא, בשעת ווען די שמערצען חאפען אן, זאל מען נעמען טרינקען א גלאז הייסע שווארצע קאווע, ארייגעלעהגט א שטיקעל ציטרין אין די קאווי, דאס שטילט גוט דעם קאפ־וועהטאג.

קאפוועהטאג. טייל דאקטוירים רעקאמאנדירען צו א מיגרענא. אז דער מענש וואס ליידעט אויף דעם שטענדיג, זאל גיין אנגעטוהן אויף די בלויסע פאדעשווים א לאנג שטיקעל פלאסטינקא פון ריין שטאהל. די פלאסטינקא קאן מען לאזען מאכען פון א זעג. די לענג פון די פלאסטינקא זאל זיין איבער די גאנצע פאדעשווים. די ברייט זאל זיין בערך אנדערהאלבען צאל. בשעת די פלאסטינקא איז צו געבינדען צו די פים, קאן מען נישט האבען קיין מיגרענא־שמערצען.

קרופ. דאס איז זעהר א געפעהרליכע קראנקהייט, וועלכעס טשעפעט זיך צו אממיינסטענס ביי קליינע קינדער. דאס איז די אסברה. די נעסט פון די קראנקהייט איז אין די קעהל פון האלדז, וואס זי ווערט איינוועהניג פערוואקסען און פערשטאפט, אז דאס קינד קאן נישט אטעמען. ביי דער קראנקהייט מוז מען זיך באלד ווענדען צו א גוטען דאקטער, מען זאל מאכען דעם קינד איינשפריצונג פון אזוי זערום, וועלכער איז ספעציעל צו דעם. און אויב דאס העלפט אויך נישט, מוז

מען זיך ווענדען צו א דאקטער א חירורג, ער זאל מאכען דעם קינד א אפעראציע.

קרופ. באלד אין אנהייב אזוי ווי מען הערט נאר אז דאס קינד הויבט אהן מיאוס צו היסען, אזוי ווי פון א הויל פאס, דארף מען באלד, איידער מען קריגט דעם דאקטער, איינצוגעבען דעם קינד פון איינס ביז דריי לעפעלעך „בראך־ווייןֿ" עס זאל אנברעכען. דאס ברעכען צורייסט על פי רוב די קראנקהייט. נאכ'ן ברעכען דארף מען איינגעבען דעם קינד עטליכע לעפעלעך „רצין־עהל" אבצופיהרען. אויפ'ן העלדזועל דארף מען באלד צו לעגען קאלטע קאמפרעסען פון זאלץ־וואסער, מען זאל דאס טיך גוט אויסדריקקען, און פון אויבען צו פערבאנדאזשירען מיט וואטי. אויב עס איז דא אין שטוב בראנפען־שפריט, זאל מען מאכען קאמפרעסען פון שפריט מיט וואסער, גלייך אויף גלייך.

קרעמפען. אדער קאנוואולסיע אדער ספאזמעס אדער א פאפלעקציע, דאס איז אלץ עהנליכע קראנקהייטען, וועלכעס יעדער קראנקהייט פון זיי ווערט ארויסגעבראכט דורך א אנדערע אורזאכע. און אזוי ווי די אלע קראנקהייטען זענען אלץ געפערליכע, מוז מען זיך באלד ווענדען צו א דאקטאר, וועלכער וועט דערקאנען לויט בעשטימטע סימנים וואס די אורזאכע פון דער קראנקהייט איז, דאן וועט ער שוין ויסען וואס פאר א רפואות צו געבען.

קרעמפען. ביי קליינע קינדער ווערען די קרעמפין ארויסגעבראכט א מאהל דורך דעם וואס די ציינדלעך קומען שווער ארויס, אמאהל דורך דעם וואס דאס קינד האט ווערים אין די געדערעם, און אמאהל איז די אורזאכע א שווערע קראנקהייט, דהיינו לינגען־אנצינדונג, נירען־קראנקהייט, שקארלאטינעס, געהירען־אנצינדונג א. ז. וו. ביז מען בעקומט א דאקטאר, דארף מען צולעהגען צום קעפעל קאלטע קאמפרעסען פון וואסער מיט עסיג, צום בייכעל און צו די פיסלעך זאל מען צו לעהגען הייסע קאמפרעסען. עס איז אויך ערלויבט צו מאכען דעם קינד קריסטירען פון וואלעריאן radix Valerian. מיט טייוילסקויט Gummi resina Asa foetida. מען פערבריהט א ביסעל וואלעריאן אין א קווארטירעל קאכענדיג וואסער. צו דעם זאל מען אריינמישען א לעפעלע געשטויסענעם טייוילסקויט, מען מישט אוים עס זאל גוט צוגעהן,

נאַכהער זייט מען עס איבער דורך אַ טיכעל. מען לאָזט עס אויסקיהלען עס זאָל נאָר זיין אַ ביסעל וואַרעם, מיט דעם זאָל מען מאַכען דעם קינד אַ קריסטיר. נישט מיט דעם גאַנצען קוואַטירעל, נאָר מיט אַ העלפט אויף איינמאָהל איז אויך גענוג.

קרעמפּען. ביי עלטערע מענשען אָדער ביי אַ קינדבעטורען קאָן מען מאַכען דעם קריסטיר אויף אַזוי אופן. מען זאָל פּעבריהען אַביסעל וואַלעריאַן אין אַ קוואַטירעל קאָכענדיג וואַסער. און מען זאָל נעמען אַ עס־לעפעל געשטויסענעם טייוולסקויט און אויסמישען גוט מיט אַ געלעכץ פון אַ פרישׁ הינערען איי, דעם סענץ פון וואַלעריאַן זאָל מען איבערזייען און מען זאָל צוזאַמען מישען אַלע 3 מינים. און מיט דעם אין גאַנצען קאָן מען מאַכען אַ קריסטיר, ווען עס ווערט אַביסעל אָבגעקיהלט.

קשיז. צו קשיז־וועהטאָג, אַפּטייק־רפואה, צו קויפען אין אַפּטייק אַ פלעשילע אויסלענדישען „עקספּעללאַ״ Expella. און מיט דעם צו שמירען דעם קשיז עטליכע מאָהל אין טאָג.

קשיז. צו קשיז־וועהטאָג. אַפּטייק־רפואה, צו קויפען אין אַפּטייק „האָלץ־שפּריט״ מיט טערפּאָנטין. אוים צומישען גלייך אויף גלייך, און מיט דעם צו שמירען דעם קשיז עטליכע מאָהל אין טאָג.

קשיז. צו קשיז־וועהטאָג, הויזליכע רפואה, איין צו ווייקען טערקישען פּעפּער אין שפּריט, און מיט דעם אוים צו שמירען דעם קשיז צוויי מאָהל טעגליך.

קשיז. צו קשיז־וועהטאָג. אַפּטייק־רפואה, צו קויפען אין אַפּטייק „גאָרטשיצאָווי־שפּריט״ און אויך „קאַמפאָר־שפּריט״. אוים צומישען צוויי חלקים „גאָרטשיצאָווי־שפּריט״ מיט איין חלק „קאַמפאָר־שפּריט״. און מיט דעם צו שמירען דעם קשיז עטליכע מאָהל אין טאָג.

קשיז. צו קשיז־וועהטאָג. הויזליכע רפואה צו לעהגען זיך אין בעט אַריין, און אונטער צו לעהגען אונטערן קשיז אַ זעקעלע מיט הייס זאַמד, אָדער אַ פלאַטשיקע בלעכענע באַניע מיט הייס וואַסער.

קשיז. צו קשיז־וועהטאָג. הויזליכע רפואה, צו מאַכען דעם קראַנקען ביי נאַכט אַ הייסע באָד פון זאַלץ, בערך פון 6 ביז 8 פונד.

דער קראנקער זאל זיצען אין די באד בערך א האלבע שעה. דאס וואסער מעג האלטען בערך 30 גראד היץ. אזעלכע בעדער זאל מען מען איהם מאכען אלע צוויי טאג.

(ד)

רויז. דאס איז א געשווילעכץ פון וועלכען דער מענש ליידעט גרויסע שמערצען. מען רופט עס „רויז" צוליעב דעם **ווייל דאס גע־שווילעכץ** איז רויט און גלענצענדיג, אזוי ווי דער קאליער פון א בלומען־רויז. עס איז פערהאן 3 מינים אין דער קראנקהייט: 1) א געוועהנליכער רויז, וועלכער איז גלאטיג אן א שום קרעצעל, און שטעהט אויף איין ארט, 2) א רויז וואס שפרינגט פון איין ארט צום צווייטען ארט, אמאהל נאך אויף אנדערע ערטער פון דעם קערפער, און האט עטליכע קרעצילעך אדער בלעזעלעך קליינע דערפולט מיט א וואסער, וועלכעס ענטהאלט דעם גיפט פון דעם רויז. 3) א רויז וואס איז אויך פארעכענט צווישען די אנשטעקענדיגע קראנקהייטען. אממיינס־טענס איז די קראנקהייט ניט קיין געפעהרליכע. אבער קוים פערקריכט דער רויז אויף דעם אויבערשטען חלק פון קאפ, דאן איז שוין די קראנק־הייט זעהר געפעהרליך, דעסטגלייכען ביי די נייגעבוירענע קינדער, אויב עס האט זיך ביי זיי געמאכט א רויז ארום דעם נאפעל, איז עס אויך זעהר שטארק געפעהרליך, און מען מוז זיך באלד אין אזעלכע פאלען ווענדען צו א דאקטאר.

רויז. אפטייק=מיטלען איז פערהאן גענוג אויסצוהיילען די רויז, אבער בעוויל די קראנקהייט איז ניט ביי אלע מענשען גלייך, קאנען די אפטייק=מיטלען אויך נישט זיין ביי אלע מענשען גלייך, אלזא מוז מען זיך ווענדען ביי דער קראנקהייט צו א גוטען ספעציעלען הויט=דאקטאר.

רויז. פון די הויזליכע מיטלען איז דא פיעל מעהר וואס מאכען ערגער איידער בעסער. דאס פערשפרעכען וואס מען לאזט פערשפרעכען א רויז העלפט יא אין פיעל פאלען. און איבערהויפט איז עס דאך א מיטעל וועלכעס קאן נישט קאליע מאכען. אויב דער רויז איז נישט זעהר מיט א שארפען כאראקטער, און קיין דאקטאר איז אויך נישט אזוי לייכט צו בעקומען, דאן קאן מען זיך פערלאזען אויף דעם הויזליכען מיטעל. מען זאל צושטויסען קרייד דין ווי מעהל, און מען זאל מיט דעם קרייד=פולווער בעשיטען דעם רויז. פון אויבען זאל מען ארופלעהגען א רויטע שטיקעל פלאנעלי, אדער א אנדער שטיקעל וואל=שטאף מיט א רויטע קאליער, און אזוי זאל מען דעם רויז פערבאנדעזשירען אויף עטליכע טאג, ביז דער קראנקער שפירט שוין נישט קיין שמערצען.

רויז. מען דארף זיין שטארק געהיטען מען זאל קיין רויז נישט פאר=נעצען מיט קאלט וואסער. אויב דער רויז איז געווארען פארנעצט, אונ דאס אנציגדונג מיט די שמערצען האבען זיך געשטארקט, דארף מען באלד צולעהגען קאמפרעסען פון שפירט.

רעגאל. עס איז פערהאן פרויען וואס הערען אויף צו פיהרען סדר נשים נאך גאר אין דער יוגענד. דאס קאן ברענגען צו א קראנקהייט. דעסטגלייכען איז פערהאן מעדלעך. וועלכע קאנען נישט קריגען אזוי גיך דעם רעגאל, דאס איז אויך א קראנקהייט.

רעגאל. צו דערוועקען דעם רעגאל. אפטייק=רפואה, צו קויפען אין אפטייק דאס קרייטעכץ „סאבינא“ Sabina. און דאס צו פער=בריען אזוי ווי טיי, און צו טרינקען מיט צוקער אלע טאג. אויך איז גוט לויט דאקטעריי, זי זאל זיך מאכען הייסע בעדער, אונ מען זאל ארײנ=טהון אין דעם קאכענדיגען וואסער א האלב קוואטירעל „גארטשיצא“,

רעגאל. צו דערוועקען דעם רעגאל. הויזליכע רפואה, אנצוקאכען א טאפ וואסער פון 4 קווארט. בשעת דעם קאכען זאל מען אריינטוען 2 לויט צימרינד, איין לויט בשם=נעגעלעך, א האלב לויט

זאפערען. דאס זאל מען לאזען אבציהען. נאכהער זאל מען דאס אדורכ-זייען דורך א רייין טיך און אריין גיסען אין 4 פלעשער מען זאל גוט פערקארקעווען. פון דעם וואסער זאל זי אלע טאג טרינקען עטליכע גלעזער, אדער קאלט אדער הייס.

רעוומאטיזם. אפטייק-רפואה, צו קויפען אין אפטייק טערפּענטין מיט האלץ-שפּירט, די ביידע אויסצומישען, האלב אויף האלב, און מיט דעם צו שמירען ווי די וועהטאג איז, עטליכע מאהל טעגליך.

רעוומאטיזם. הויזליכע רפואה, איינצווייקען גערייבענעם חריין אין א פלעשעל מיט אקעוועט שפּירט, אין דעם זאל מען אריינטוהן עטליכע לעפעל זאלץ. דאס זאל זיך אזוי ווייקען 3 טאג. נאכהער קאן מען שוין שמירען מיט דעם שפּירט ווי די וועהטאג איז, עטליכע מאהל טעגליך.

רעוומאטיזם. הויזליכע רפואה, איינצווייקען קליינע שטיקעלעך אומגעלאשענעם קאלך אין אקעוויט שפּירט, דאס זאל זיך אזוי ווייקען 3 טאג אויף א ווארעם ארט. נאכהער זאל מען אלע מאהל אבזייען א ביסעל שפּירט און מיט דעם צו שמירען ווי די וועהטאג איז, עטליכע מאל טעגליך.

רעוומאטיזם. הויזליכע רפואה, איינצווייקען בערך 200 נאדלען, ריינע נישט קיין פערדזיאווועטע, אין א קוואטירעל גוטען שטארקען עסיג. אז דאס וועט זיך אזוי ווייקען בערך פון איין חודש ביז צוויי חדשים, וועלען די נאדלען צו געהן אין עססיג, אזוי אז מען וועט זיי גאר נישט אנזעהן. מיט דעם עססיג זאל מען שמירען ווי די וועהטאג איז, עטליכע מאהל טעגליך.

רעוומאטיזם. פיעל מאהל העלפט צו רימאטען ווארעמע בעדער פון צוויי דריטעל זאלץ און איין דריטעל וועש-סאדע, די ווארעמקייט פון דער וואנע זאל זיין פון 28 ביז 30 גראד היץ. דער קראנקער דארף זיצען אין דער וואנע ביז א האלבע שעה. אויב דער קראנקער איז צו שוואך צו פארנעמען ווארעמע בעדער, מאכען נאך די בעדער ערגער, אלזא איז גלייכער ווענען בעדער מאכען צו ווענדען זיך צו א דאקטאר.

רעומאטיזם. די קראַנקע וואָס ליידען אויף רימאַטען, טאָרען נישט עסען קיין פעט פלייש, נאָר גאָר וועהניג ווייס היגערען פלייש, פאַר דאָס זאָלען זיי עסען פיעל פרוכטען און יאַרזינאַ. פון ווארשאַווער געגענד זענען די בעסטע ווארעם-בעדער צו דער קראַנקהייט: בוסק און ציעכאָצינעק,

(ש)

שווערע-קרענק. די קראַנקע וואָס ליידען אויף די שווערע-קרענק זאָלען זיך היטען פון די פאָלגענדע זאַכען:

1) אָבצוהיטען זיך פון כעס.
2) נישט אָנצוקוקען דאָס פנים פון אַ טוידטען מענש, און אַפילו נאָך דער לויה אויך נישט נאָך צו געהן.
3) נישט צו הערען ווי אַ מוזיק שפיעלט. און נישט צו זיין אין אַ מיהל בשעת ווען די מיהל מאָהלט.
4) נישט צו זיין ביי קיין בעקער אין דער בעקעריי, ווען דער אויבען באַקט.
5) נישט צו געהן אין קיין באָד אַריין, נישט אין קיין מקוה אַריין, נאָר ער זאָל זיך מאַכען וואַרעמע וואַנעס, און אָבוואַשען זיך מיט קאַלט וואַסער.
6) ער זאָל נישט עסען נישט קיין הייס ברויט, נישט קיין שוואַרץ ברויט, נישט קיין רינדס-פלייש און נישט קיין דאַרען קעז.
7) ער זאָל נישט עסען קיין שום קאַפען-פלייש, אַפילו אַ קעפעל פון אַ פיש אויך נישט.

8) ער זאָל נישט טרונקען קיין שום משקה, וועלכע ענטהאַלט אין זיך אַלכּאָהאָל. עססיג, קאַווי אונ טיי זאָל ער אויך נישט טרינקען.

9) ער זאָל זעהן צו האָבען אַלע טאָג שטיל=גאַנג, אויב ער קאָן נישט פון זיך זעלבסט, זאָל ער אייננעמען עפּעס פון די גרינגע מיטלען.

10) אַלע ערב ראש חודש זאָל ער אייננעמען ווערים=קרויט, וועלכעס מען קריגט צו קויפען אין אַפּטייק.

11) פאַסטען טאָר נישט אַזוי קראַנקער, נאָר ער זאָל זעהן אַלע טאָג באַלד אין דער פריה צו עסען.

12) פון פּעבראָכען פרויען=געשלעכטיג, זאָל ער זעהן ווי ווייט מעגליך איז אײַנצוהאַלטען זיך, און גאָר וועניג צו בענוצען.

שווערע־קרענק. נישט בחנם רופט עס זיך שווערע=קרענק. די קראַנקהייט איז זעהר שווער אוים צו היילען. ביז היינט האָבען נאָך אַלע די דאָקטוירים קיין זיכערע ספּעציעלע רפואה צו דער קראַנקהייט נישט געפונען. אויסער דעם איז די קראַנקהייט זעהר אַ שווערע זאַך קעגען די מענשען וואָס געפונען זיך אַרום דעם קראַנקען, בעווייל עס פאַלט אויף אַלע אַ שרעק פון דעם קראַנקען, דורך זיין פלוצלינגען אַנידערפאַלען מיט אַווילד אויסגעשריי, מיט שרעקליכע ספּאַזמעס און קרעמפּען.

שווערע קרענק. אַפּטייק=רפואה, צו קויפען אין אַפּטייק „קאַלי=בראָמאַטי" Kali bromati. און אויך „קאַלי=יאָדאַטי" Kali jodati. און מען זאָל נעמען אַנדערהאַלבען גלעזער היים וואַסער געקאָכטעס. אַרייננגיסען אין אַריין פלעשעל און מען זאָל אַריין טאָהן אין דעם פלעשעל 2 עס=לעפעל קאַלי=בראָמאַטי מיט איין עס=לעפעל קאַלי=יאָדאַטי. דאָס זאָל צוגעהן אין וואַסער, און פון דעם זאָל דער קראַנקער טרינקען 3 עס=לעפעל טעגליך.

שווערע־קרענק. אַפּטייק=רפואה, צו קויפען אין אַפּטייק דאָס קרייטעכץ „הערבאַ=רוטאַ" herba Ruta. מיט „וואַלעריאַן=קאָרזען" radix Valerian. דאָס זאָל מען פּעבריהען פון ביידע מינים אַלע מאָהל צו ביסלעך אַזוי ווי טיי, און דער קראַנקער זאָל פון דעם טרינקען 3 גלעזער אַלע טאָג מיט צוקער.

שווערע־קרענק. די קראַנקע וואָס דער נאַפּאַד חאַפּט זיי נישט אָן פלוצלינג, נאָר זיי שפּירען דערפויער אַז עס הויבט זיי אָן נישט גוט צו ווערען, און אַז עס הויבט זיי אָן ציהען בּיי־

א האנד אדער ביי א פוס, זיי קאנען זיך פערהיטען פון דעם צופאל דער־מיט, וואס זיי זאלען באלד חאפען אין מויל ארײן א פול קאווי־לעפעלעזאלץ, און זאלען פערטרינקען א ביסעל קאלט וואסער.

שווינדזוכט. דאס איז זעהר א געפעהרליכע לינגען־קראנקהייט. די קראנקהייט ווערט גערעכענט צווישען די ערשטע קלאס פון די אנשטעקענדיגע קראנקהייטען. דאס געהט באלד איבער פון מאן צום ווייב. פון ווייב צו דעם מאן. אויך איז דאס א ירושה־קראנקהייט, וועלכע געהט איבער פון די עלטערען צו זייערע קינדער. פון די קראנק־הייט קאן מען זיך אנשטעקען דורך די לופט אויך. בעוויל די באקצילען פון דער קראנקהייט, וועלכע זענען געפונען געווארען דורך דעם גרויסען דאקטאר koch, געפונען זיך זעהר פיעל אין דער לחות פון קראנקען. אונ אזוי ווי די לופט האט בטבע ליעב ארײן צו זאפען אין זיך אלע פייכטיגקייטען, ווערט דורך דעם די לופט פאראומרייניגט מיט די באקצילען פון דער קראנקהייט, וועלכע האלטען זיך גאנץ גוט אין דער לופט מיט זייער גאנצער קראפט. אלזא דארף יעדער מענש וויסען צו זיין שטארק פארזיכטיג ביי אזוי קראנקען.

שווינדזוכט. צו דער קראנקהייט האבען נאך די דאקטוירים קיין זיכערע ספעציעלע רפואה נישט געפונען. די ערשטע רפואה צום דעם בעשטעהט נאר פון גוטע פרישע לופט, אז דער קראנקער זאל אימער זיצען אין וואלד פון סאסנע בוימער. די גוטע פרישע לופט, וואס דער קראנקער אטהעמט אין די לונגען ארײן, הײלט אויס די לונגען, דורך דעם וואס זי פארניכטעט די באקצילען, פון דער קראנקהייט, בעוויל גוטע פרישע לופט מיט די באקצילען, זענען אזוי ווי פייער מיט וואסער.

שווינדזוכט. די צווייטע הויפט־רפואה צו דער קראנקהייט איז, אז דער קראנקער זאל עסען און טרינקען זעהר גוט, און אמבעסטענס זאל ער אין זיך ארײננעמען פיעל פעטיגקייטען, דהיינו קעפיר, קומיס, מילך מיט בוטער, פיש־טראהן, הונדס־שמאלץ, אונ אויך גענזען־שמאלץ מיט מילך. די קראנקע פון ארעמע קלאס, אויב דער מאגען איז נאר ביי זיי געזונד, דארפען זיי עסען אלע טאג האטש פיסען־פלייש מיט די פעטע זאזע פון די פיס, אויב ער קאן נישט פארנעמען קיין רונדערנע פיס, זאל מען איהם קאכען קעלבערנע פיסלעך.

שווינדזוכט. דער ארימער פראסטער נאראד, וועלכע וואהנען אין דערפער, האלטען זיך ביי די רפואה. אזוי ווי עס ווערט עמעצער פון זיי קראנק אויף שווינדזוכט, רייסען זיי אוים פאקשיוועס (קראפיווא) מיט דיווארצלען. די בלעטלעך טריקענען זיי אוים און מאכען דערפון ציגארעטקים צום רייכערען, און די ווארצלען טריקענען זיי אויך אוים, דערנאך פאבריהען זיי די ווארצלען זא ווי טעה, און דער קראנקער טרינקט פון דעם עטליכע גלעזער טעגליך.

שוויים. דער וואס האט זיך צוגעקיהלט אביסעל און האט געקריגען א הוסט, זאל ער ערשטענס זעהן צו שוויצען. ברענגען שוויים קאן מען דורך די רפואה. צו קויפען אין אפטייק בעזאיוו-טיי מיט ליפאווי-טעה יעדערס פאר 3 קאפ., און אויך גיטריקענטע מאלינעס פאר 5 קאפ., מען זאל אנקאכען א קווארט וואסער, און מען זאל אריין טוהן אין קאכענ-דיגען וואסער די 3 מינים, נאכהער זאל מען דעם טאפ אוועקנעמען פון פייער, צו דעקען מיט א שטערץ, עס זאל זיך אבציהען גוט. און די 4 גלעזער זאל ער אויסטרינקען מיט צוקער און מיט ציטרין הייסערהייט ליגענדיג אין בעט, וועט ער שוויצען.

שוויים. די מענשען וואס האבען א טבע שטארק צו שוויצען ביי נאכט, דאס נעמט ארוים דעם כח פון מענש. א רפואה דער צו איז צו קויפען פיש-טראן. און זאל קויפען אין אפטייק נעגעלעך-עהל, עס רופט זיך „נעלקין-עהל” Oli Nelkin און מען זאל אריינטוהן אין איין קוואטירעל פיש-טראהן 15 קראפלעס נעלקין-עהל. דעם פיש-טראהן מיט דעם נעלקין-עהל דארף מען צו דערווארעמען וועט עס זיך גוט אויסמישען. דעסט גלייבען פאר יעדען כאהל שמירען דארף מען אלץ דעם פיש-טראהן צו דערווארעמען. דאס שמירען זאל זיין ביינאכט פארען שלאפען געהן דעם גאנצען קערפער. נאכען שמירען זאל ער זיך אנטוהן אויף ביינאכט א אנדער העמד, און אלע אין דערפריה זאל ער דאס העמד איבערטוישען.

שוויים. געגען פים-שוויים. א הויזליבע רפואה. מען זאל די פים אלע נאכט גוט אויסוואשען אין קאלט וואסער מיט עססיג, און אלע אין דער פריה זאל ער אריינשיטען אין די זאקען אריין געמאלענעס בור-זויערע פראשעק, וועלכעס מען בעקומט צו קויפען אין אפטייק, עס קוקט אוים אזו ווי מעהל, אויף לייטיין הייסט עס: Pulv. acidi brici.

שטיין. די שטיין=קראַנקהײט איז פֿערהאַן צווײערלײ שטײנער: 1) גאַל=שטײנער, װעלכע װערען בעשאַפֿען פֿון דעם פֿליסיגקײט װאָס עס געפֿינט זיך אין דער גאַל, איבער אַ אומבעװאוסטע אורזאַכע. דער ראַנקער קריגט אָפֿטער שרעקליכע נאַפּאַדען מיט גרויסע שמערצען אין דער רעכטער זײט. און אָפֿטמאָהל מוז דער קראַנקער ברעכען.

2) האַרנבלאָזע=שטײנער, װעלכע װערען בעשאַפֿען אין די נירען און רוקען זיך אַרײן אין די האַרנבלאָז, װי זײ װאַקסען דאָרט און קאָנען װערען אַזוי גרויס װי אַ הינערען אײ. דאָס מאַטריאַל פֿון די האַרנבלאָזע=שטײנער איז אַ זעלבע פֿליסעקײטען װאָס געפֿונען זיך אין די אורין, און זײ װערען פֿערהאַרטיװעט דעפֿויער אויף קלײנע זאַמדלעך. די זאַמדלעך װערען צו געקלעפּט אײנס צום צװײטען, פֿון װעלכען עס װערט גרויסע שטײנדלעך, דאַן קאָן דער קראַנקער נישט לאָזען די אורין אַזוי װי עס דאַרף זײן, און אַמאָהל ברענגט דאָס אַרויס אויך אַ נירען=אָנצינדונג.

שטיין. אַזוי װי די בײדערלײ קראַנקהײטען זענען געפֿעהרליכע, און אַ גוטער געניטער דאָקטאָר איז בכח דאָס אויס צו קוריִרען, אַלזאָ איז דאָס גלײכסטע צו װענדען זיך צו אַ דאָקטאָר.

שטיין. דאָ װי מען בעקומט נישט קײן דאָקטאָר, קאָן מען זיך זעלבסט ערלויבען בײ גאַל=שטײנער פֿאָלגענדע מיטלען:

1) אײנצונעמען אַלע טאָג בערך 10 טראָפּען טערפּאָנטין אויף מילך.

2) צו טרינקען אַלע טאָג גוטען בוימעהל פֿון 6 ביז 12 לעפֿעל.

3) צו עסען פֿיעל ציטרינען.

4) צו קויפֿען אין אַפּטײק דאָס קרײטעכץ „הערבאַ פּאָליגאָנום=אַ אָריקולאַרע" herba Poligonum auriculare. דאָס זאָל מען פֿערבריהען אַזוי װי טײ, און דער קראַנקער זאָל פֿון דעם טרינקען עטליכע גלעזער אַלע טאָג.

שטיין. בײ האַרנבלאָזע=שטײנער. דאָ װי עס איז נישט צו בעקומען קײן דאָקטאָר, קאָן מען זיך זעלבסט ערלויבען פֿאָלגענדע מיטלען.

1) נאָך יעדען עסען זאָל ער אײננעמען אַ קאַװי=לעפֿעלע טרינק=סאָדע און אַ דריטעל גלאָז װאַסער.

2) מען זאָל קאָכען 2 עס=לעפֿעל קנאָבעל זאָממען מיט אַ קוואָרט װאַסער, דאָס זאָל מען אָבזײען, לאָזען אָבקיהלען. פֿון דעם װאַסער זאָל דער קראַנקער טרינקען עטליכע מאָל אין טאָג צו עס=לעפֿעל, און קלײנע קינדער צו קאַװע=לעפֿעלעך.

3) מען זאל קויפען אין אפטייק דאס קרייטעכץ „פלארעס־לאוואנדולי" Flores Lavanduli. דאס זאל מען ווייקען אין גוטען וויין 24 שעה. פון דעם וויין זאל דער קראנקער טרינקען אלע 2 שעה א לעפעל.

4) אויב דער קראנקער קאן נישט קיין אורין לאזען, זאל מען קאכען פיעטרושקע מיט וואסער, און דער קראנקער זאל דאס וואסער טרינקען.

5) מען זאל קויפען אין אפטייק דאס קרייטעכץ „הערבא־עקוויזעטי" herba Equiseti. דאס זאל מען פעבריהען אזוי ווי טיי, און געבען דעם קראנקען צו טרינקען.

6) האבער־גריץ זאל מען איהם קאכען צום עסען.

7) מען זאל איהם מאכען ווארימע בעדער פון וואסער וואס עס איז געקאכט געווארען מיט האבער, אדער מיט האבער־שטרוי, אדער מיט דעם זעלבען קרייטעכץ „הערבא־עקוויזעטי".

שטיין. די מענשען וואס ליידען אויף א שטיין־קראנקהייט טארען נישט עסען קיין פלייש. בעוויייל אין פלייש געפונט זיך פיעל שטיק־שטאף, פון וועלכען עס ווערט אין קערפער אויסגעארבייט די הארנזויערע, און פון די הארנזויערע ענטוויקלען זיך די שטיינער.

שלאף. ביי וועמען דער שלאף איז אוועקגענומען געווארען, און ער דארף זעהר אנטשלאפענט צו ווערען. הייזליכע רפואה צו צו־לעהגען אויפ'ן קאפ אין דערמיט, א בייטעל מיט פייכט זאלץ, אז דאס זאלץ ווערט טריקען אויפ'ן קאפ, זאל מען עס מאכען צוריק פייכט.

שליקערץ. אממיינסטענס ווערט דער שליקערץ ארויסגערופען דורך דעם וואס דער מאגען איז שוואך צוליעב א קראנקהייט, און ווען דער מאגען הויבט אהן ספאזמירען, הויבט דער קראנקער אן צו שליקערצען. דער שליקערץ קאן זיך אבער אויך דערנעמען צו ליעב א הארץ קראנקהייט. א גוטער געניטער דאקטאר קאן וויסען לויט בעשטימטע סימפטאמען, אויף וועלכע קראנקהייט דער שליקערץ בעוויזט.

שליקערץ. אין פיעל פאלען קאן דער שליקערץ בערוהיגט ווערען, אז דער מענש זאל זיך אנידערזעצען און זאל נישט קיין ריהר טוהן מיט קיין שום אבר. אז ער וועט אזוי זיצען א קליינע מינוט ווע־

דער שליקערץ באלד אויפהערען. אפטמאהל ווערט אויך דער שליקערץ בערוהיגט פון דעם, וואס דער מענש האפט באלד אין מויל אריין עפעס א געטראנק און שלינגט אראפ.

שליקערץ. היימישע רפואה, צו טרינקען באלד אין דער פריה קאזע־מילך ווארימע באלד פון דער מעלק.

שקראפעל. דאס איז א קראנקהייט וואס מען זעהט עס אמייסטענס ביי קינדער פון די ארעמע קלאסען. קיין זיכערע ספעציעלע רפואה האבען נאך די דאקטוירים צו דער קראנקהייט נישט געפונען. דער עיקר היילונג בעשטעהט פון דעם. מען זאל דאס קינד קרעפטיגען מיט וואס נאר מעגליך איז. ווינטער זאל מען איהם געבען צו טרינקען פיש־טראהן. אויך איז גוט צו מ כען דעם קינד זאלץ־בעדלעך. זומער צייט איז גוט צו מאכען מאלץ־בעדלעך. ווייצינע קלייען בעדלעך, און דאס בעדלעך, מען זאל קאכען בלעטער פון טערקישע נים־בוימער, און דאס קינד זאל מען באדען אין דעם וואסער.

שקראפעל. חאטש די דאקטוירים האבען נאך נישט געפונען קיין זיכערע ספעציעלע רפואה, פון דעסטוועגען דארף מען זיך ווענדען ביי דער קראנקהייט צו א דאקטאר. בעוויל עס געפינט זיך אפטייק־מיטלען צו פערלייכטען די קראנקהייט. דהיינו יאד, פאספאר. אויך קאן דער דאקטאר א עצה געבען צו זאל מען פאהרען מיט דעם קינד אין א ווארעם באד צו נישט. פון ווארשאווער געגענד איז דאס בעסטע באד צו דער קראנקהייט „ציעחאצינעק". אויב מען דערקאנט אז דאס געשווילעכץ פון שקראפעל איז פון אונטען וויך געווארען און עס איז ווייטער הויך, איז א סימן אז עס האט דארט אנגעצויגען מאטעריע, דאן איז דאס גלייכסטע דער דאקטאר זאל דאס אויף מאכען.

טײ, קאפע, שאקאלאד.

אזוי ווי די וועלט האט אנגענומען פאר א גוטען געטראנק די 3 מינים, איז כדאי זיך אבצושטעלען און גוט צו בעטראכטען די מעלות מיט די פעהלערען וואס זיי ברענגען צו דעם מענשענס געזונד. נאר דערפויער מוז מען געבען דעם לעזער א ערקלערונג, אום ער זאל בעקאנט ווערען מיט די פראדוקטען וואס אין זיי שטעקט, און פון וואנען זיי ווערען דא צו אונז אהער געבראכט.

די קוועלע פון טײ איז: חינא, יאפאן, אינדיען און אמעריקא. קיין אייראפא האט מען די טײ אנגעהויבען אריינברענגען, ערשט אם ענדע 16-טען יאהר הונדערט.

די טײ-בלעטלעך וואקסען אויף נישט קיין הויכע בוימרעך פון 3 ביז 4 מאהל אין יאהר. די טײ פון ערשטען שניט, דאס הייסט די וועלכע ווערט אראבגענומען פון די בוימער אין חודש ניסן, די איז די בעסטע. די לעצטע אבער, וועלכע ווערט אראבגענומען אין חודש אלול, די איז די געמיינסטע.

די טײ-בלעטלעך ווערען געווייקט אין וואסער. נאכהער ווערען זיי געטרוקענט און פערוויקעלט. און דאן ערשט ווערען זיי פאפראוועט מיט געשמאקהייטען, און מען פערפאקט זיי אין זעקלעך. די זעקלעך ווערען אריינגעלעגט אין קאסטענס אריין, און אזוי נאך ווערען זיי אוועקגעשיקט און צו שפרייט אויף דער גאנצער וועלט.

לויט די כעמישע אנאליזע בעשטעהט די טײ פון 7 שטאפען:
1) כאפפעין אדער טהעאין. 2) עטהער עהל. 3) וואקס. 4) זויערע.
5) גערבשטאף. 6) גרינשטאף. 7) איי-וויים. אויף דעם מענשליכען ארגאניזם איז דאס די ווירקונג פון די טײ: אז מען טרינקט נישט צו פיעל מאכט עס א קליינע אויפרעגונג אויף די נערווען, און עס שטערט נישט דעם מאגען צו פערדייען דאס עסען. אבער אז מען טרינקט די טײ צופיעל, מאכט עס א רייטץ אויף די נערווען אזוי ווי אלכאהאל. און דורך דעם גערבשטאף ווערט דער מאגען געשטערט אין זיין ארבייט.

עס ווערט אויסגערעכענט לויט בעמישע אנאליזע, אז אין 10 גלעזער געוועהנליכע טײ, קאן זיך געפונען א 1/4 גראם פון דעם שטארקען שטאף תהעאין. און אז א מענש זאל אין זיך אריינגעטען אביסעל מעהר פון דעם שטארקען שטאף, קאן ער בעקומען הארץ-קלאפונג, און עס ווערט ביי איהם אוועקגענומען דער שלאף. אלזא בעדארף מען זיין געווארענט, נישט צו טרינקען מעהר ווי 10 גלעזער טײ אין מעת לעת:

אויך בעדארף מען זיין שטארק אויפמערקזאם וועגען די פאלסיפיקאצי

פון די טיי. ווארען נישט גענוג וואס דער חינעזער מיט דעם לאנגען צאפ מאכט מיט די טיי וואס ער וויל. דהיינו ער מישט אריין בלעטלעך פון די ביימלעך וואס מיר אידען ניטצען פאר הושענות. געפונען זיך ווייטער דא אין איירופא גרויסע „חכמים" וואס אז מיר בעקומען שוין די סחורה דא, ארבייטען זיי ערשט איבער די טיי, און מישען אריין א גרויסע מכה פון ערוב, אזוי אז די אמת'ע טיי ווערט אין יעדען פעקעלע בטל בששים אין אנדערע פסולת. טהייל פון די „חכמים" קויפען נאר אויפגעקאכטע טיי, טרוקענען און פארבען און פערפאקען זיי אין שעהנע פעקעלעך, און פערקויפען דאס פאר טיי. דאס אלעס פאקט מען נאר אריין אין דעם ארימאן. ווארען דער נגיד איז דאך א מבין, און עס איז איהם שווער צו גענארען.

אויך דארף מען צו בעמערקען, אז וואס וועניגער די טיי ציהט זיך אב אין טשייניקעל, איז דער סענץ געזונדער צום טרונקען.

נאך איז כדאי צו מאכען דעם לעזער אויפמערקזאם, ווי אזוי צו טרונקען די טיי. פיעל מענשען האבען ליעב צו טרונקען די טיי קאכענדיג, אזוי אז די טעמפעראטורא פון דעם גלאז טיי קאן שטייגען ביז 90 גראד היטץ.

אבער דאס איז א גרויסער פעהלער צום מאגען, דאס ברענגט צום מאגען די קראנקהייט kardialgia, פון וועלכען דער מאגען ווערט צו פיעל צוצויגען, און דער מענש ברעכט אב צוריק דאס עסען. אלזא בעדארף מען געדענקען נישט צו טרונקען קיין קאכענדיגע טיי, נאר אזוי אז זי זאל מעהר נישט ענטהאלטען ווי פון 40 ביז 50 גראד היטץ.

נאך טיי ווערט עטוואס וועהניגער פערברויכט אין געטראנק קאפע, די קאפע-קערענדלעך וואקסען אויף בוימלעך, אזוי ווי עס וואקסען ביי אונז קערשען. די קוועללע פון קאפע איז אביסיניא, און נאך אנדערע ערטער אין אזיע, אפריקא און אמעריקא. אין קאפע-קערענדלעך איז דא צווייערליי מינים געשפאלטענע, און אומגעשפאלטענע, וועלכע רופט זיך פעריל-קאווע, קיין אונטערשיעד צווישען די ביידערליי מינים איז נישט פערהאנען. ביידע מינים האבען איין אייגענשאפט. אין ביידע מינים געפונען זיך גלייך דער שטאף קאפפעאין, וועלכעס אויב דער מענש פערברויכט צו פיעל, קאן עס זיין שעדליך צו די נערווען און צום הארץ.

די סימנים פון די גוטע קאפע זענען פאלגענדע: די קערענדלעך דארפען זיין גאנץ, עס זאל זיך נישט געפונען צווישען זיי קיין שטיקלעך. די קערענדלעך דארפען זיין צונויפגעשטעלט פון א שאהל מיט א יאנדרע אינוועהניג. די קערענדלעך, אז מען לעגט זיי אריין אין וואסער, בעדארפען זיי אראב צו פאלען, נישט ארום צו שווימען פון אויבען.

אומגעברענטע קאפע האט נישט דאס זעלבע אייגענשאפט, עס זאל אזוי גוט ווירקען אויף די נערווען ווי געברענטע. אמגלייכסטען איז צו

קויפען גאַנצע קאַפֿע, נישט קיין געמאָלענע. וואָרען אין די געמאָלענע איז אַריינגעמישט פֿיעל פּסולת.

קאַפֿע דאַרף מען נישט קאָכען אין אַ טאָפּ אויפגעדעקט. וואָרען מיט דער פּאַרע געהט אַרויס דער גאַנצער קראַפט. דער בעסטער פֿאָרטעל איז, אַז מען זאָל די קאַפֿע גוט צו שטויסען, אַריין טהון אין אַ כלי און אַרויפגיסען קאָכענדיג וואַסער. נאָכהער זאָל מען די כלי באַלד גוט צו דעקען, עס זאָל זיך גוט אָבציהען, און דאָס זאָל מען טרינקען אָדער ריין, אָדער צו געמישט אַ ביסעל מילך מיט אַ געלעכץ פֿון אַ איי.

קאַפֿע איז אויך נישט געזונד צו טרינקען צו פֿיעל, פֿון צו פֿיעל קאַפֿע טרונקען, ווערען די נערווען מיט דעם האַרץ אָבגעשוואַכט, אזוי גוט ווי פֿון צו פֿיעל טרונקען אָקעוויט אָדער ביער.

נאָך קאַפֿע ווערט נאָך וועניגער פֿערברויכט שאָקאָלאַד מיט קאַקאַאָ. אין קאַקאַאָ געפֿינט זיך אויך אַ גיפֿטיגער שטאָף וועלכער רופֿט זיך Theobromin, אָבער פֿאַר דאָס געפֿונט זיך אין קאַקאַאָ אַנדערע גוטע שטאָפֿען, וועלכע קרעפֿטיגען דעם אָרגאַניזם. אין קאַקאַאָ געפֿינט זיך 45% פֿעטץ, און אויך פֿיעל איי־וויים מיט קראָכמאַל. לויט די כעמישע אַנאַליזע איז פֿערעכענט אַז קאַפֿע שפּייזט בעסער דעם אָרגאַניזם ווי טהיי, און קאַקאַאָ מיט שאָקאָלאַד שפּייזען נאָך בעסער ווי קאַפֿע.

די קוועלע פֿון קאַקאַאָ איז אין אַמעריקאַ. דאָרט וואַקסט דאָס אויף בוימער, אַזוי גרויס ווי די אַרבוזען וואָס וואַקסען אין רוסלאַנד. אין אַזאַ ניס געפֿונט זיך בערך 50 ברוינע קערענדלעך, אין יעדען קערענדעל געפֿונט זיך אַ שוואַרצע יאָנדרע, פֿון וועלכע עס ווערט געמאַכט דער קאַקאַאָ.

שאָקאָלאַד איז דאָס זעלבע וואָס קאַקאַאָ, נאָר עס ווערט צו געמישט צוקער און אויך שמעקענדיגע געווירצען, עס זאָל האָבען אַ גוטען גערויך. שאָקאָלאַד מיט קאַקאַאָ מעג מען טרונקען מעהר ווי קאַפֿע מיט טהיי.

דער אינהאלט פון דיזען בוך .

פאררעדע .

וועגען קראנקהייטען אין אלגעמיין .
וועגען די סמנים (סימפטאמען) פון די
קראנקהייטען .
וועגען אפטייק-געוויכטען .
וועגען א הויזליכע אפטייקעל .

א

אויגען .
אויער .
אונטער-לייב .
אורין .
אנאניזם .
אסטמא .

ב

בויך .
ברוסט .
בלוט .
פריה .

ג

גיפט .
געבור-מוטער .
געווינערין .
געלי-זוכט .
געשוויר .
געשווילעכץ .
געשלעכטס-קראנקהייטען .

ד

דאר .
דיאזגא .

ה

האלדז :
האנד .
האר .
הארץ .
הונד .
הוסט .
הייזעריג .
העמארידען .

ו

ווארצלען ,
וואנצען .
וועדם .

ז

זאלב . 10 אפטייק-זאלבען .
זאמער-שפרענגליכע .
זויגערין .
זונען-שלאג .

ח

חולירע ,
חלשות .

ט

טאבאק־רויכערן .
טשאַר .

כ

כּים .

ל

לאַקסירען .
לונגען .
לישייעם .
לעבער .

מ

מאָגען .
מאָזאָל .
מענדעווועסקעס .
מענער־שוואַכהייט ,

נ

נאָז ,

פ

פּאָדאַגראַ .
פּאָקען .
פּיבער .
פּים וועהטאָג .

צ

צוקער .
ציין .

ק

קאָקלושק, אָנקעל־הוסט
קאָפּ־וועהטאָג .
קרופּ .
קרעמפען .
קשיז .

ר

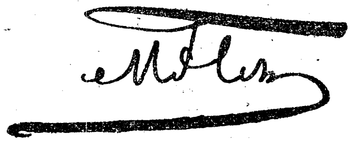
רויז .
רענאָל .
רעוומאַטיזם .

ש

שוויים .
שווינדזוכט .
שווערע־קרענק .
שטיין .
שלאָף .
שליקערץ .
שקראָפּעל .

ת

תיי, קאַפּע, שאָקעלאַד.



Warschau, den 5 Mai 1910.

Als ich in Warschau weilte, hatte ich die Gelegenheit mit Herrn R. B. Bekanntschaft zu machen. Derselbe verlangte von mir, die Erlaubnis, dass ich ihm das Privilegium gestatten soll, aus meinem Verfassungsbuche „Volks-Gesundheit" gedruckt in Budapest, wichtige higienische Artikeln in Jargon zu übersetzen, die sehr populär sind und dem jüdischen Volke grossen Nutzen bringen können. Dieses gestatte ich Herrn R. B. mit der Bedingung, dass ausser Jargon in keiner andern Sprache mehr zu übersetzen, und keine fremde Person als er selbst mit eigener Hand schreiben muss. Die erlaubnis bestätige ich unter meiner eigenhändiger Unterschrift.

Dr. Medicyne **Max Flor.**